

Work-Life-Balance in der Wissenschaft

Ziel

Ziel des Online-Workshops ist die Stärkung der Selbststeuerungskompetenz im Spannungsfeld der vielfältigen Anforderungen von Karriere und außerberuflichen Lebensbereichen.

Beschreibung

Der Workshop unterstützt Sie bei der Entwicklung einer individuellen Strategie zu mehr Lebensbalance.

Sie lernen das Konzept der motivorientierten Lebensbalance kennen und haben Gelegenheit, Ihre Ziele für eine gelungene Verknüpfung eigener Bedürfnisse und der Rollenanforderungen von Karriere, Familie und anderen Lebensbereichen zu klären. Methoden und Tools zu Selbstregulation und „sozialverträglichem Abgrenzen“ unterstützen die Umsetzung der gewünschten Veränderungsschritte.

Inhalte:

- Motivorientierte Lebensbalance
- Nein-Sagen und Grenzen setzen
- Erholung und Regeneration

Methodik

Das Konzept besteht aus kurzen Inputphasen und der Anwendung der Inhalte auf die eigene Arbeits- und Lebenssituation.

In einem halbtägigen Online-Workshop lernen Sie das Konzept der Motivorientierten Lebensbalance kennen. Am Nachmittag schließt sich ca. eine Stunde selbständiges Arbeiten an.

In den anschließenden Einzelsessions (30-45 Minuten) können individuelle Fragen und Anliegen besprochen werden. Die Termine werden vorab per Doodle vergeben.

Workshopleitung



Dr. Claudia Eilles-Matthiessen

Plan C
Kompetenzentwicklung,
Frankfurt

Dr. Claudia Eilles-Matthiessen berät und unterstützt Führungskräfte aus Wirtschaft und Wissenschaft durch Coaching, Mediation und Workshops. Sie entwickelte den Plan C Konfliktnavigator®, ist Sach- und Fachbuchautorin, Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft e.V. sowie Dozentin für Organisationspsychologie an der Goethe-Universität Frankfurt/M.

Organizational Information

Sprache	Deutsch
Zielgruppe	Promovierende in allen Phasen der Promotion und Postdocs aller Fachbereiche
Datum	Workshop: Montag, 26. Oktober 2020, 9:30 – 13:30 Einzelgespräche: Dienstag, 27. Oktober 2020, 9:30 – 17:45 Die Termine werden vorab per Doodle vergeben.
Anmeldung	Für die Registrierung klicken Sie bitte hier

