



Workshop für Nachwuchswissenschaftlerinnen und -künstlerinnen

Work-Life-Balance in der Wissenschaft

Online-Seminar

23. Februar 2021, 09:00 bis 12:00 Uhr

Online

Referent: Nils Seiler

Inhalt

Wie finde ich eine gute Balance zwischen Arbeit, Freizeit und möglichen Familienaufgaben? Wie plane und gestalte ich wissenschaftliche Qualifikation, (Online-)Lehre und Verwaltungsaufgaben? Und wo und wie ziehe ich besser meine Grenzen bei einer oft entgrenzten Tätigkeit?

Das Online-Seminar bietet Raum für solche Fragen. Wir erarbeiten gemeinsam Lösungswege, die durch hilfreiche Methoden des Stress- und Zeitmanagements ergänzt werden.

Schwerpunkte:

- Life-Balance: Zufriedenheit und Ansprüche in den verschiedenen Lebensbereichen
- Stressmanagement: Meine 3 Stellschrauben
- Bessere Abgrenzung – zeitlich, kommunikativ, räumlich, emotional
- Zeitmanagement und Arbeitsorganisation

Der Workshop wird im März durch einen weiteren zum Thema "Beruf/ Wissenschaft und Care-Aufgaben erfolgreich vereinbaren" ergänzt, der sich insbesondere an Wissenschaftlerinnen mit Care-Aufgaben richtet.

Teilnahmebeitrag

Der Workshop wird vom Thüringer Kompetenznetzwerk Gleichstellung angeboten und finanziert. Die Teilnahme ist für die Mentees des Rowena-Morse-Mentoring-Programms kostenfrei.

Anmeldung

Verbindliche Anmeldung bis 23. Januar 2021

Thüringer Kompetenznetzwerk Gleichstellung E-Mail:
kontakt@tkg-info.de

Bitte beachten Sie: Sollten Sie Ihre Teilnahme nach der Anmeldung absagen müssen, bitten wir Sie aus organisatorischen Gründen um eine frühzeitige Absage per E-Mail. Die Zahl der Teilnehmenden ist für den Workshop begrenzt und so kann der Platz anderweitig vergeben werden.