



## Workshop für Nachwuchswissenschaftlerinnen und -künstlerinnen

### **Zeit- und Selbstmanagement**

28. Januar 2022, 09:00–15:30 Uhr, online

*Coach: Dr. Matthias Zach*

#### **Ziel**

Im Online-Workshop lernen Sie Werkzeuge für das Zeitmanagement in der Wissenschaft kennen und anzuwenden. Ziel des Workshops ist es, Sie in der Reflexion Ihres eigenen Zeit- und Selbstmanagements zu unterstützen und Sie zu individuell sinnvollen Veränderungen und Verbesserungen zu befähigen.

#### **Schwerpunkte**

- Selbstreflexion und Diskussion der eigenen Praxis: Rollenklärung, Prioritätensetzung, Zeitbudgets u.a.
- Ziele definieren und umsetzen: Bewusstes Formulieren und Hierarchisieren von Zielen als zentrales Element erfolgreichen Zeit- und Selbstmanagements
- Wie erarbeite ich einen realistischen Zeit- und Arbeitsplan für meine (Forschungs-)Projekte?
- Zeitfresser – wie kann man sie erkennen und eliminieren?
- Umgang mit Hindernissen, Störungen, Misserfolgen
- Motivation/ Demotivation; Prokrastination
- Alles unter einem Hut: Forschung, Lehre, Privatleben etc. – wie lassen sich die verschiedenen Aspekte vereinbaren?

#### **Teilnahmebeitrag**

Der Workshop wird vom Thüringer Kompetenznetzwerk Gleichstellung im Rahmen des Rowena-Morse-Mentoring-Programms angeboten und finanziert.



#### **Anmeldung**

**Verbindliche Anmeldung bis 07. Januar 2022**

Thüringer Kompetenznetzwerk Gleichstellung

E-Mail: [kontakt@tkg-info.de](mailto: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.