



Workshop für Nachwuchswissenschaftlerinnen und -künstlerinnen

Zeit- und Selbstmanagement

31. Januar 2023, 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

- Alles unter einem Hut: Forschung, Lehre, Privatleben etc. – wie lassen sich die verschiedenen Aspekte vereinbaren?
- 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?
- Umgang mit Hindernissen, Störungen, Misserfolgen

Teilnahmebeitrag

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



Anmeldung

Verbindliche Anmeldung bis 06. Januar 2023

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.