

Workshop 2 „Zeitmanagement in der Promotion“

Datum: Mi, 29. März 2023, 09.00–17.00 Uhr (mit Pausen)

Trainer: Dr. Alexander Egeling

Raum: Zoom (Zugangsdaten gehen Ihnen rechtzeitig zu)

Kapazität: max. 12 Teilnehmende

Beschreibung

Wir alle planen und organisieren unseren Tag irgendwie. Die Frage ist also nicht, ob man Zeit- und Selbstmanagement betreiben möchte, sondern wie man es tut. Dieser Kurs stellt daher die grundlegenden Techniken des Zeitmanagements vor und bietet Raum zur Auseinandersetzung mit ihnen. Dadurch sollen die Teilnehmenden befähigt werden, sich bewusst für eine eigene Planungssystematik zu entscheiden. Die vorgestellten Techniken werden dabei im Workshop auf die individuelle Situation der Teilnehmenden angewandt –jede*r verlässt den Kurs mit konkreten Verbesserungsideen.

Im Einzelnen geht es um die folgenden Punkte:

- Wohin will ich? Ziele setzen unter Berücksichtigung der eigenen Werte und Visionen
- Wie komme ich dahin? Entscheidungen treffen, Aufgaben und Termine ableiten
- Was mache ich wann? Der Umgang mit Kalendern, To-Do-Listen und dem Priorisieren
- Wie passt das zu mir? Den eigenen Tagesrhythmus kennen und nutzen
- Welche Rolle spielt mein Umfeld? Hierarchie, Arbeitsplätze und Störungen
- Warum funktionieren Pläne nicht immer? Zeitfresser und Prokrastination

Methodik

Der Workshop findet über Zoom statt. Für einige Übungen im Seminar wird Online-Mindmapping bei MindMeister genutzt (über die Browser der Teilnehmenden). Alle Teilnehmenden sollen ihre eigenen Erfahrungen beisteuern und ihre aktuellen Herausforderungen wiederfinden können.

Über den Trainer

Dr. Alexander Egeling ist freiberuflicher Trainer und Coach für Management, Karriere und Kommunikation. Er ist Inhaber des sächsischen Hochschuldidaktik-Zertifikats (nach dghd-Standards) und des UBC Certificate of Organizational Coaching (nach ICF Standard), hat in Leipzig, Adelaide (Australien) und Freiberg BWL studiert sowie an der HSU Hamburg promoviert. Neben Abstechern in die Privatwirtschaft führten ihn berufliche Aufenthalte an die TU Freiberg sowie die UBC Vancouver (Kanada). Seine Angebote finden auf Deutsch und Englisch statt und er hat Erfahrung mit Teilnehmenden aller Fachbereiche an Universitäten, Fachhochschulen und außeruniversitären Forschungseinrichtungen.