

Online-Workshop 4: Selbst- und Zeitmanagement in der Promotion

Datum: Mi, 19. März 2025, 10.00–17.00 Uhr (mit Pausen)

Trainerin: Dr. Vera Leberecht

Raum: online via zoom

Kapazität: max. 12 Teilnehmende

Beschreibung

Der Workshop richtet sich an Teilnehmende der Frühjahrsakademie, die sich mit einem eigenverantwortlichen Umgang mit ihren Ressourcen und ihren Zielen im Hinblick auf eine (mögliche) Promotion beschäftigen wollen.

Neben praktischen Tipps und Techniken zum Selbst- und Aufgabenmanagement bietet der Workshop vor allem die Gelegenheit, eine Bestandsaufnahme zu machen, eigene Pläne und Ideen kritisch zu hinterfragen und sich auf neue Sichtweisen einzulassen. Der Bezug zum eigenen (möglichen) Promotionsprojekt steht dabei im Vordergrund.

Folgende Themen werden behandelt:

- Wo stehe ich: Bestandsaufnahme
- Was ist mir wichtig: Werte und Prioritäten
- Wie schaffe ich das alles: Zeit- und Aufgabenmanagement
- Wo will ich hin und wie komme ich dort auch an: Ziele und realistisches Planen

Methodik

Im Workshop wechseln sich individuelle Reflexionsübungen mit Kleingruppenarbeit, Gruppendiskussionen und Trainerinputs ab. Die präsentierten Inhalte werden durch Schreiben/Zeichnen/Austausch reflektiert, die vorgestellten Methoden und Strategien können direkt angewandt werden. Dabei nutzen die Teilnehmenden auch einander als Ressource zum Entwickeln hilfreicher Planungsstrategien und Problemlösungen. Ziel des Workshops ist ein effektiverer und effizienterer Umgang mit den Ressourcen Zeit, Energie und Motivation für das eigene Promotionsvorhaben.

Voraussetzung für die Teilnahme am sehr interaktiven Workshop sind eine stabile Internetverbindung, eine funktionierende Kamera und ein Mikrofon. Von den Teilnehmenden wird erwartet, dass sie ihre Kamera zumindest in den Plenumszeiten eingeschaltet haben.

Trainerin

Dr. Vera Leberecht studierte Linguistik, Interkulturelle Kommunikation und Theologie in Deutschland und Finnland; Ausbildung zur Schreibtrainerin am Schreibzentrum der Ruhr-Universität Bochum. Bis 2008 Leiterin der Englischabteilung des Sprachenzentrums an der Universität Maastricht; seitdem selbstständig als Trainerin für professionelles, sinnvolles Schreiben und Arbeiten in der Wissenschaft und darüber hinaus.