

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

Datum: Mi, 25. März 2026, 09:30–16:30 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

Wir arbeiten mit individuellen Reflexionsübungen (u. a. Schreiben, kreative Methoden), Kleingruppenarbeit, Gruppendiskussionen und Trainerinputs.

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 (Maastricht/NL) begleitet und unterstützt als Trainerin und Coach Menschen dabei, im wahrsten Sinn des Wortes sinnvoll zu schreiben und zu arbeiten, in der Wissenschaft und darüber hinaus. Sie studierte Germanistische Linguistik, Intercultural Communication und Evangelische Theologie in Deutschland und Finnland. Nach einer Ausbildung zur Trainerin für wissenschaftliches Schreiben arbeitete sie mehrere Jahre lang in der Englischabteilung des Sprachenzentrums der Universität Maastricht. Seit 2008 ist sie selbständig in ihrem Unternehmen LEBERECHT. *writing with reason and resonance.*