



Zeit- und Selbstmanagement

Zielgruppe

Postdoktorand/innen und Doktorand/innen aller Fakultäten. Nicht teilnehmen können Postdocs aus der Medizinischen Fakultät.

Ziel

- Stärkung der eigenen Klarheit und Motivation: Was ist mein Thema? Weshalb will ich promovieren?
- Kennenlernen nützlicher Zeitmanagement- und Zeitplanungsmethoden
- Einüben von Techniken zur Steuerung des inneren Zustands (z. B. Konzentrations- und Entspannungsübungen)
- Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden

Inhalt

Grundlagen für einen erfolgreichen Umgang mit Zeit während eines Forschungsprojektes

- Entscheidungen treffen und Eigeninitiative entwickeln
- Thema, Frage und Zielsetzung des Forschungsprojektes: Was genau werde ich bearbeiten?
- Was motiviert mich auf diesem Weg? Wie sieht der Weg aus?

Zeitmanagement- und Zeitplanungstechniken

- Zeitplanung und Forschungsarbeit: Masterplan, Wochen- und Tagesplanung
- Prioritäten setzen
- Balance: Forschung – Job – Privatleben
- Umgang mit Zeitfressern
- Effizientes Arbeiten: Forschen, Lesen, Schreiben, Archivieren
- Den inneren Zustand steuern durch den Körper (z. B. durch Konzentrations- und Entspannungstechniken)

Methodik

Trainerinput, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, schriftliche und kreative Übungen zur Fokussierung, Entspannungsübungen; geführte und freie Sequenzen, in denen innere Vorstellungsbilder entwickelt werden können; Kurz-Präsentationen der Teilnehmenden, Reflexion im Plenum.

Dozent	Dr. Matthias Mayer, www.mmsc.de
Termin	Freitag, 22.04.2016, 10:00-18:00 Uhr Samstag, 23.04.2016, 09:00-17:00 Uhr
Workload	20 h
Anmeldung	per E-Mail an kursprogramm@frs.uni-freiburg.de Bitte teilen Sie bei der Anmeldung folgende Informationen mit: Name, Vorname Institut, Fakultät Karrierestatus (z.B. Dissertation eingereicht oder Promotionsdatum)
Ort	Seminarraum der Freiburg Research Services (FRS), Friedrichstr. 41-43, 2. OG
Max. Teilnehmerzahl	7 Postdocs (7 Docs)