

Coaching-Center für Nachwuchswissenschaftlerinnen

Workshop Selbst- und Zeitmanagement

Zielgruppe:

Nachwuchswissenschaftlerinnen aller Fachbereiche

Ziel des Workshops:

Die Arbeit in der Wissenschaft verlangt ein hohes Maß an Selbstorganisation und -motivation, um langfristige Ziele zu erreichen. Die Möglichkeit, den Tagesablauf größtenteils frei einteilen und planen zu können, bietet Freiräume, von denen viele Personen träumen, die in feste Arbeitszeiten und Arbeitsorte eingebunden sind. Auf Dauer hat diese Eigenständigkeit jedoch zur Folge, dass eine klare zeitliche und räumliche Trennung des Berufs- und Privatlebens verloren geht und sich häufig kein Platz für die notwendige Erholung findet. Durch die fehlende Balance leiden dann auch das Arbeitsergebnis und die Motivation. Damit diese Freiheit nicht zu einer dauerhaften Belastung wird, ist es wichtig sich bestmöglich zu organisieren, um die zur Verfügung stehende Zeit effektiv zu nutzen.

Zielsetzung des Workshops ist, das Zeit- und Selbstmanagement der Teilnehmerinnen methodengestützt zu optimieren. Im Workshop erhalten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, ihre Arbeitstechnik und Selbstorganisation zu überprüfen, Störfaktoren zu identifizieren und Maßnahmen zu entwickeln, die eine effiziente Erreichung von Arbeitszielen sicherstellen. Sie lernen Zeitmanagement-Strategien und -Instrumente kennen und anzuwenden. Im Mittelpunkt steht hierbei die Verbesserung der eigenen aktuellen Arbeitssituation. Durch die Entwicklung von Methodenkompetenz können die Teilnehmerinnen schließlich auch in neuen Situationen selbstständig ihr Zeit- und Selbstmanagement gestalten.

Inhalte:

Reflexion Ihres Zeitmanagements

- Analyse des individuellen Umgangs mit der Zeit
- Stärken und Schwächen des eigenen Arbeitsverhaltens
- Störfaktoren identifizieren, Gegenmaßnahmen entwickeln

Instrumente des Zeitmanagements

- Festlegen von Zielen, Terminen und Meilensteinen
- Prioritäten setzen: Bedeutung und Dringlichkeit der Aufgaben
- Qualitätsstufen der Aufgabenerfüllung und zeitliche Einschätzung

Persönliche Strategieentwicklung

- Leistungsspitzen identifizieren und nutzen
- Zeitpuffer und Freiräume schaffen
- Tagesrahmenplanung und Zeitmanagement-Regeln

Methoden:

- Situationsanalyse und Selbstreflexion
- Präsentation und Anwendung von Techniken und Methoden
- Individuelle Maßnahmenplanung und Transfersicherung

Referentin: Dr. Julia F. Späth, Fit4Trust Consulting

Coaching und Beratung für Akademikerinnen, Projektgruppen und Leitungsgremien

Termin: Freitag, den 21. März 2014, von 9:00 Uhr s.t. bis 17:00 Uhr

Ort: Campus, Infobox am Neubau Recht und Wirtschaft, Jakob-Welder-Weg 9

Eine Veranstaltung des Büros für Frauenförderung und Gleichstellung der Johannes Gutenberg-Universität Mainz im Rahmen des Projektes „Coaching-Center für Nachwuchswissenschaftlerinnen“.
Nähere Informationen im Frauenbüro, Forum 3, Anne Schulze-Selmig M.A., Zimmer 00-320, Tel. 06131/39-25783,
E-Mail: coaching-center@uni-mainz.de Anmeldung auf der Homepage: <http://www.frauenbuero.uni-mainz.de/158.php>