

## Workshop

# Effektives Zeit- und Selbstmanagement

### 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 es, das Zeit- und Selbstmanagement der Teilnehmerinnen methodengestützt zu optimieren. Im Rahmen des Workshops 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 selbständig ihr Zeit- und Selbstmanagement gestalten.

### Inhalte:

- Reflexion Ihres Zeitmanagements
- Strategieentwicklung
- Instrumente des Zeit- und Selbstmanagements

### Methoden:

- Situationsanalyse und Selbstreflexion
- Präsentation und Anwendung von Techniken und Methoden
- Praxisnahe Einzel- und Gruppenübungen
- Austausch in Kleingruppen und im Plenum

Referentin: Dr. Julia F. Späth, European Business Coach®, Diplom-Handelslehrerin, Coach und Consultant für die Bereiche Planen & Entscheiden, Führen & Vertrauen

Termin: Freitag, den 19. April 2013 von 9.00 Uhr s.t. bis 18.00 Uhr

Ort: Campus, Alte Mensa, Weiterbildungszentrum, Raum U1-153, EG

Eine Veranstaltung des Büros für Frauenförderung und Gleichstellung der Johannes Gutenberg-Universität Mainz im Rahmen des Projektes „Coaching-Center für Nachwuchswissenschaftlerinnen“.

Anmeldung und 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](mailto:coaching-center@uni-mainz.de), Homepage: <http://www.frauenbuero.uni-mainz.de>