

## **Selbstmanagement für Promovierende**

**Referentin: Dr. Claudia Eilles-Matthiessen, Plan C Kompetenzentwicklung, Frankfurt**

**Termin: 09. - 10. Februar 2012, 09. Februar: 10:00 - 18:00 Uhr, 10. Februar: 09:00 - 17:00 Uhr**

**Ort: R12 R05 A84**

**Maximale Teilnehmerzahl: 12**

### **Beschreibung**

Selbstmanagement ist die Fähigkeit, äußere Anforderungen und innere Prozesse wie Motivation und Emotionen zu einer produktiven Arbeitsweise zu koordinieren. Dazu gehört die Fähigkeit, sich Ziele zu setzen, sich zu motivieren, Vorhaben erfolgreich umzusetzen und Widerstände oder Probleme im Umsetzungsprozess zu bewältigen.

Probleme im Bereich Selbstmanagement werden in Form von Aufschieben, Motivationsproblemen, vermeidbarem Zeitdruck oder unklarer Prioritätensetzung erkennbar. Durch die aktive Beteiligung an dem Workshop lernen die Teilnehmer/innen psychologische Konzepte, Strategien und Techniken kennen, Ihr persönliches Selbstmanagement zu verbessern und damit Leistungsfähigkeit und Kreativität zu steigern.

### **Inhalte**

- Ziele und Zielklärung
- Motivation und Umsetzung
- Strategien gegen das „Aufschieben“
- Ausgleich der Lebensbereiche „work-life-balance“

### **Methode**

Das Konzept besteht aus einem Wechsel von Trainerinput und der Anwendung/Umsetzung der Inhalte in den sich anschließenden Übungen. Damit schaffen die Teilnehmer/innen konkrete und praktisch nutzbare Arbeitsergebnisse.