

## HOME TRAINING DAYS

### Online-Workshop “Promovieren? Mach’ ich morgen...” – Prokrastination verstehen und in Produktivität umwandeln“

**Termin:** Fr. 08.05.2020, 09:00 – 13:00 Uhr

**Online-Raum:** Zoom, der Link geht Ihnen rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn zu

**Trainerin:** Dr. Majana Beckmann

**Zielgruppe:** Doktorandinnen und Doktoranden aller Fächer, max. 12

**Sprache:** Deutsch

#### Workshop-Beschreibung

Im Fokus stehen die Auseinandersetzung mit dem eigenen Aufschiebeverhalten und die Erarbeitung konkreter Lösungsmöglichkeiten für den Promotionsalltag.

Methodisch wechseln sich inhaltliche Impulse, technisch gestützte Interaktion (Umfragen, Chats, virtuelle Arbeitsräume), Reflexion in Eigenarbeit sowie Diskussionen im Plenum ab.

Die Teilnehmenden...

- lernen mögliche Gründe für das Aufschieben kennen
- reflektieren ihr eigenes Aufschiebeverhalten und erkennen den möglichen Nutzen
- erarbeiten Strategien für den Umgang mit Prokrastination
- entwickeln konkrete Lösungsmöglichkeiten für mehr Produktivität in ihrem Promotionsalltag

Auf Wunsch kann einen kurzen follow-up Termin über Zoom angeboten werden.

#### Trainerin

Dr. Majana Beckmann ist Coach für Promovierende und Systemische Beraterin (SG). Ihre Schwerpunkte sind: Motivation, Selbstorganisation, Schreibprozesse, Promovieren mit Kind und/oder Beruf. Sie verfügt über mehrjährige Erfahrung in der akademischen Lehre, in der medien- und hochschuldidaktischen Beratung und in der Erwachsenenbildung.