

# HOME TRAINING DAYS

## Online-Workshop “Zeitmanagement im Homeoffice“

### Termine:

Di, 21.04.2020: 14:00-16:30 Uhr

Fr, 24.04.2020: 14:00-16:30 Uhr

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

**Trainerin:** Dr. Alexander Egeling

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

**Sprache:** Deutsch

### Workshop-Beschreibung

Wir alle planen und organisieren unseren Tag irgendwie. Die Frage ist also nicht, ob man Zeit- und Selbstmanagement betreiben möchte, sondern wie man es tut. Die aktuelle Situation stellt uns dabei vor besondere Herausforderungen, in denen viele eingespielte Verhaltensweisen nicht mehr gut funktionieren. In diesem Kurs werden daher grundlegende Techniken des Zeitmanagements vorgestellt wie auch Besonderheiten, die bei der Arbeit im Homeoffice zu beachten sind. Es wird Raum geboten, die eigenen aktuellen Herausforderungen einzubringen und individuelle Lösungsansätze zu entwickeln. Jede\*r verlässt den Kurs mit konkreten Tipps und Planungsergebnissen. Im Einzelnen geht es um die folgenden Punkte:

- Was mache ich denn jetzt? Ziele setzen unter Berücksichtigung der aktuellen Situation
- Wie komme ich dahin? Ziele herunterbrechen: Aufgaben und Termine
- Was mache ich wann? Der Umgang mit Kalendern, To-Do-Listen und dem Priorisieren
- Wie passt das zu mir? Den eigenen Tagesrhythmus kennen und nutzen
- Welche Rolle spielt mein Umfeld? Abwesende Chefs, improvisierte Arbeitsplätze und Störungen
- Warum funktionieren Pläne nicht immer? Zeitfresser und Prokrastination
- Wie bleibe ich gesund und produktiv? Individuelle Ressourcen und Stressoren

### Trainer

Dr. Alexander Egeling ist freiberuflicher Trainer und Coach für Management, Karriere und Kommunikation. Er ist Inhaber des sächsischen Hochschuldidaktik-Zertifikats und des UBC Certificate of Organizational Coaching (nach ICF Standard), hat in Leipzig, Adelaide (Australien) und Freiberg BWL studiert sowie an der HSU Hamburg promoviert. Neben Abstechern in die Privatwirtschaft führten ihn berufliche Aufenthalte an die TU Freiberg sowie die UBC Vancouver (Kanada). Seine Angebote finden auf Deutsch und Englisch statt und er hat Erfahrung mit Teilnehmenden fast aller Fachbereiche an Universitäten, Fachhochschulen und außeruniversitären Forschungseinrichtungen. Mit seiner Familie lebt er in Berlin.