

HOME TRAINING DAYS

Online-Workshop „Zeitmanagement“

Termin: Di, 19.01.2021, 14.00–17.00 Uhr & Di, 26.01.2021, 14.00–17.00 Uhr

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

Trainerin: Dr. Alexander Egeling

Zielgruppe: Doktorand*innen aller Fächer, max. 12 TN

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. Dieser Kurs stellt daher die grundlegenden Techniken des Zeitmanagements vor und bietet Raum zur Auseinandersetzung mit ihnen. Dadurch sollen die Teilnehmenden befähigt werden, sich bewusst für eine eigene Planungssystematik zu entscheiden. Die vorgestellten Techniken werden dabei im Workshop auf die individuelle Situation der Teilnehmenden angewandt – jede*r verlässt den Kurs mit konkreten Verbesserungsideen. Insbesondere kann dies auch aktuelle Herausforderungen im Homeoffice betreffen. Im Einzelnen geht es um die folgenden Punkte:

- Wohin will ich? Ziele setzen unter Berücksichtigung der eigenen Werte und Visionen
- Wie komme ich dahin? Entscheidungen treffen, Aufgaben und Termine ableiten
- 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? Hierarchie, Arbeitsplätze und Störungen
- Warum funktionieren Pläne nicht immer? Zeitfresser und Prokrastination
- Wie bleibe ich gesund und produktiv? Individuelle Ressourcen und Stressoren

Ablauf:

- a) 1. Webinar: Gemeinsames **3-stündiges Live-Webinar** mit Präsentation durch Trainer, kurzen Übungen sowie Diskussions- und Nachfragemöglichkeiten
- b) 2–7 Tage Pause: **Ausprobieren und Vertiefen** der erlernten Techniken im eigenen Alltag
- c) 2. Webinar: Gemeinsames **3-stündiges Live-Webinar** mit Präsentation durch Trainer, kurzen Übungen sowie Diskussions- und Nachfragemöglichkeiten

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 aller Fachbereiche an Universitäten, Fachhochschulen und außeruniversitären Forschungseinrichtungen. Mit seiner Familie lebt er in Berlin.