

Programmüberblick zum Workshop

Zeitmanagement in der Promotion

Zeit und Ziele in Einklang bringen

Technische Universität Dortmund, Sonderforschungsbereich „Statistik nichtlinearer dynamischer Prozesse“

22. September 2015 [9:00 – 17:00 Uhr]

Zielgruppe: Doktorandinnen/Doktoranden

Trainerin: Sanja Stevic, GOLIN WISSENSCHAFTSMANAGEMENT, Hamburg

Lehrveranstaltungen, Nebentätigkeiten, berufliche Weiterqualifikation, private Verabredungen und nicht zuletzt das Dissertationsprojekt: Vieles kann unter dem immensen Zeitdruck oft nur halb erledigt werden. Am Ende bleibt zu wenig Zeit für das Wesentliche und das unbefriedigende Gefühl, wieder nicht alles geschafft zu haben.

Dabei ist es gar nicht so schwer, den Umgang mit dem persönlichen Zeitbudget zu verbessern. Durch den Einsatz etablierter Methoden des Zeitmanagements können individuelle Störfaktoren minimiert, Prioritäten gesetzt und Planungshorizonte festgelegt werden, um so die eigene Arbeit effektiver zu gestalten.

Im Workshop erlernen die Teilnehmer die Grundlagen des Zeitmanagements und setzen sich schwerpunktmäßig mit diesen Themen auseinander:

- >> Basics des Zeitmanagements:
Ziel- und Prioritätensetzung
- >> Effizienz versus Effektivität:
Der kleine Unterschied
- >> Wichtig oder dringend:
Meine Projekte im Eisenhower-Diagramm
- >> Struktur pur:
Mein Planungshorizont
- >> Hätte, würde, wenn und soll:
Fremd- und selbstverursachte Störungen und Zeitdiebe
- >> Unverhofft kommt oft:
Strategien für den Umgang mit dem Unplanbaren
- >> Zeitmanagement:
Meine nächsten Schritte

Sanja Stevic, Heidelberg, kommt ursprünglich aus London und ist Psychologin sowie zertifizierter ICF-Coach [International Coaches Federation]. Sie erwarb einen Global MBA an der Henley Management School, UK, und verfügt über 15 Jahre internationale Erfahrung in Strategischer Personalentwicklung und Business Management. Zu ihren Spezialgebieten zählen Konfliktmanagement, Teambuilding und Interkulturelles Management. Sie ist ein Vorstandsmitglied des Heidelberg International Professional Women's Forum. Seit 2012 arbeitet sie als freiberufliche Trainerin und Karriere-Coach im Bereich Wissenschaft.