

Zeit- und Selbstmanagement

1. und 2. Februar 2024, 09:30–17:30 Uhr

Inhalt

An Promovierende und Nachwuchsforschende werden viele verschiedene Anforderungen an das Selbstmanagement gestellt. Manchmal kommen wir ganz automatisch in den Flow, manchmal ist die scheinbar einfachste Aufgabe schon zu viel. Was aber steckt dahinter?

Die Teilnehmenden setzen sich in diesem Workshop ausführlich mit allen Elementen der Selbststeuerung auseinander, also der Fähigkeit, Motive, Ziele oder Wünsche in Handlungen umzusetzen, damit diese zu konkreten messbaren Ergebnissen führen.

Wichtig ist neben dem Erlernen praktischer Methoden der Arbeitsorganisation v.a. das Verständnis für die eigenen Bedürfnisse, Werte und Ziele im Leben als Motor oder Hemmnis der Selbstmotivation.

Die Teilnehmenden werden mit unterschiedlichen Übungen zur Selbstreflexion befähigt, um ihr individuelles Selbstmanagement-Profil zu erarbeiten und zufriedenstellende Arbeitsorganisation zu entwickeln.

Dozentin

Dr. Sarah Kersten ist promovierte Soziologin und arbeitet im Bereich Learning & Development für Forschungseinrichtungen und Unternehmen.

Seit 2019 unterstützt sie Young Professionals in ihrem persönlichen Wachstum als Trainerin und Life Coach mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsentwicklung, Potentialentfaltung, Zeit- und Selbstmanagement und Karriereplanung.



Themen

- Reflexion der eigenen Arbeitsorganisation
- Steigerung der Selbstmotivation
- Persönliche Hemmnisse verstehen und Lösungsansätze erarbeiten
- Ziele setzen im Einklang mit eigenen Werten
- Sinnvolle Planung und Vorbereitung von Aufgaben und Projekten

Methoden

- Methoden aus dem lösungsorientierten Coaching

Online-Anmeldung bis zum 24. Januar 2024 via www.htwk-leipzig.de/gradz