

Programmüberblick zum Workshop

Zeitmanagement in der Promotion

Zeit und Ziele in Einklang bringen

3. August 2012, 9:30 – 17:30 Uhr

Universität Regensburg, Graduate Research Academy "RNA Biology"

Trainerin: Anna Royon-Weigelt, 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

Anna Royon-Weigelt, Berlin, ist Juristin und Soziologin und arbeitete mehrere Jahre im Projektmanagement in verschiedenen Branchen und europäischen Ländern. Seit 2008 ist sie als selbständige Trainerin, Coach und Organisationsberaterin tätig und beschäftigt sich mit den Themen der interkulturellen Kommunikation, der Führung sowie der Karriere- und Teamentwicklung. Ein Schwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt im Wissenschaftsbereich.