

Modul 2: Zukunftsorientierte Zeit- Selbst- und Arbeitsorganisation
Work-Life-Balance durch neue Planungsmethoden

In Zeiten ständiger Veränderungen, knapper Ressourcen und hohem Zeitdruck ist es notwendig, ein effektives Selbstmanagementsystem zu entwickeln, um den neuen Anforderungen gerecht zu werden und nachhaltig gesund zu bleiben.

Da Planungen in turbulenten Zeiten schwieriger werden, bedarf es neuer Denkweisen und Planungsmethoden, wie z.B. das Planen in Szenarien.

Dieses Seminar zeigt Möglichkeiten auf, wie Sie sowohl effektiv als auch bewusst ressourcenschonend im Umgang mit der eigenen Person und dem persönlichen und beruflichen Umfeld sein können.

- Karriereplanung und Stress – Unkonventionelle Denkweisen - Paradigmenwandel als Stressreduktionsmöglichkeit
- Innere und äußere Stressfaktoren erkennen - konstruktive Strategien entwickeln
- Work-Life-Balance – Dual Career-Planung
- Grundregeln des neuen Zeitmanagement – Persönlicher Zeitplan der gesamten Doktorarbeit – (Wochen- Tagesplan)
- Planung eines Promotionsvorhabens (Phasen): – Vorbereitung – Bewerbung/Anmeldung – Forschen – Schreiben – Abschließen - Verteidigen
- Effektiver Umgang mit inneren und äußeren Blockaden und Störungen
- Simplify your PHD – Arbeitsorganisation und –abläufe vereinfachen