

Zeit- und Selbstmanagement in der Lehre

Workshopformat: 1 – 2 Tage

Optional: Workshop mit aktiver Erprobungsphase und Auswertungstag

Inhaltsbeschreibung:

Lehrende haben viele Aufgaben zu bewältigen: die Gestaltung und Planung der eigenen Forschung und Lehre, Mitarbeit in Gremien, Betreuung von Studierenden, die Pflege von Kontakten zu Fachkollegen und so fort. Zeitmanagement und Selbstorganisation zählen deshalb zu wichtigen Arbeitstechniken, um alle anfallenden Aufgaben erfolgreich zu bewältigen.

Pauschale Tipps helfen dabei jedoch wenig - vielmehr ist es wichtig, die individuellen Rahmenbedingungen und die eigene "Zeit-Persönlichkeit" zu analysieren und daraus Handlungsoptionen für die persönliche Zeitplanung und das Selbstmanagement abzuleiten.

Die Teilnehmer/innen erarbeiten aktiv konkrete und hilfreiche Strategien zur effektiven und persönlich zufriedenstellenden Organisation ihres Arbeitsalltags.

Im Format mit Erprobungsphase und Auswertungstag werden am Ende des ersten Teils Vereinbarungen zur Umsetzung der erarbeiteten Strategien getroffen, um einen möglichst effektiven Transfer zu gewährleisten; am Auswertungstag wird die Erprobungsphase reflektiert, die Strategien werden optimiert und auf weitere Wunschthemen der Teilnehmer/innen (z.B. Methoden der Selbstmotivation, zur Stressprävention und Stressbewältigung, Entspannungsmethoden usw.) fokussiert.

Workshopsprachen:

Deutsch

Englisch