



Den Arbeitsalltag proaktiv gestalten - Zeitmanagement und Planungswege für wissenschaftsunterstützende Mitarbeitende

Zielgruppen:

- Mitarbeitende aus wissenschaftsunterstützenden Bereichen
- wissenschaftliche Mitarbeitende

Sprachen:

- Deutsch
- Englisch

Mögliche Formate:

- Ein- oder zweitägiges Angebot mit Einzelcoaching
- Ein- oder zweitägiges Angebot
- Individuelles Arbeitsformat mit Coaching

Darum geht es:

Arbeitsalltag und Strukturen ändern sich auch in Hochschulen, weshalb innovative und digitale Planungstools und -methoden zum Einsatz kommen. In Folge davon ändern sich auch Prozesse in Kommunikation und Kooperation.

Neben diesen neuen Herausforderungen sind Mitarbeitende im Hochschulkontext aber auch mit "alten" Planungsproblemen konfrontiert: Arbeitsstrukturen mit unklarer Hierarchie, da sie für Projektgruppen oder ganze Arbeitsbereiche tätig sind und nicht nur einer einzigen Person zuarbeiten. Nicht jede Aufgabe in diesem Kontext ist gleich wichtig – doch es fällt oft schwer, die Aufgaben im Arbeitsalltag richtig zu priorisieren.

Durch die ständige Verfügbarkeit am Arbeitsplatz (per Mail, per Telefon oder auch präsent) ist oft auch die Fokussierung auf Aufgaben schwierig: Konzentration heißt „da sein, wo man ist“. Hilfreich für diese Mitarbeitenden sind Methoden, die den Kopf frei machen und helfen, die Aufgabenfülle in einfache Teilaufgaben mit klarem Ergebnis einzuteilen, sie strukturiert zu bearbeiten - und dennoch flexibel auf andere reagieren zu können.

Themenbereiche, die bearbeitet werden, sind:

- Rollenreflexion: was muss, was kann, was will ich?
- Zielorientiert Prioritäten setzen
- Klärung von Aufgaben
- Definition der Arbeitsaufgaben und deren Reihenfolge
- Analyse der persönlichen Tools und Ressourcen
- Arbeitsplatzoptimierung und Reduktion von persönlichen Stresseinflüssen

Wir nutzen den Arbeitsalltag der Teilnehmenden, um persönliche Herangehensweisen praktisch auszuprobieren und auszuwerten, wie sie in den täglichen Ablauf integriert werden können.

Die Teilnehmenden optimieren dadurch ihre persönliche Arbeitsweise und ihre Selbstorganisation und schaffen sich so auch Freiräume für andere, ihnen persönlich wichtige Themen.

Weitere Informationen:

Das Thema kann sowohl für eine einzelne Organisationsgruppe durchgeführt werden, als auch bereichsübergreifend.