

## Selbst- und Zeitmanagement in der Promotion

Doktoranden müssen den Spagat zwischen den eigenen Ansprüchen an die Arbeit und den Erwartungen seitens des Betreuers meistern, ohne dass das Privatleben auf der Strecke bleibt. Die Fähigkeit zur Selbstorganisation und ein gutes Zeitmanagement sind dabei wichtige Voraussetzungen.



Das Training vermittelt den Teilnehmenden Herangehensweisen und Methoden, die helfen, diese Herausforderung zu bewältigen. Inhalt des Trainings ist eine ausgewogene Mischung aus theoretischem Input, praktischer Anwendung der Methoden und Erfahrungsberichten des Referenten.

**Dieses Training vermittelt grundlegende Techniken für eine erfolgreiche Promotion. Die Teilnehmenden lernen:**

- geeignete Ziele zu formulieren und komplexe Aufgaben in überschaubare Abschnitte zu untergliedern.
- Prioritäten zu setzen und sich auf ihre Kernaufgaben zu konzentrieren.
- den Fortschritt ihrer Arbeit zu kontrollieren und das Erreichen gesetzter Ziele zu überprüfen.
- „Zeitfresser“ zu identifizieren und Arbeitsabläufe produktiv zu gestalten.