

Der innere Schweinehund und der Dokortitel: Zeitmanagement und Motivation für Promovierende

Eine Doktorarbeit zu schreiben, ist eine Herausforderung, der Weg zum Titel erscheint manchmal endlos lang. Allzu häufig verschieben wir die Arbeit an der Dissertation – andere Aufgaben sind offenbar wichtiger, dringender, vielleicht auch einfacher zu erledigen.

Wie räume ich trotz der vielen Aufgaben Zeit für meine Dissertation ein? Wie motiviere ich mich regelmäßig zum Lesen und Schreiben? Wie setze ich mir Ziele und erreiche sie?

Wer sich diese Fragen stellt, wer mit seinem inneren Schweinehund einen geheimen Pakt geschlossen hat, wer schon ein Profi im Aufschieben geworden ist, wer aber dennoch den Dokortitel erreichen möchte, der ist in diesem Workshop richtig.

Teilnehmende dieses halbtägigen Workshops werden

- sich mit dem Thema Prokrastination ("Aufschieberitis") auseinandersetzen
- die eigene Arbeitsweise analysieren
- ihre persönlichen Zeitfresser und Motivationskiller identifizieren
- sich Tipps und Tricks für Zeitmanagement und Selbstmotivation aneignen
- eigene Ansätze für ihre persönliche Arbeitsstrategie entwickeln

Das Angebot ist auch buchbar als zweistündiger oder ganztägiger Workshop.

- Das **zweistündige Format** umfasst einen Impulsvortrag zu den Themen Prokrastination, Motivation und Zeitmanagement in der Promotion sowie eine Diskussion (jeweils eine Stunde). Der Vortrag führt in die Thematik ein und schlägt einzelne Tipps und Tricks zum Umgang mit der eigenen Zeit vor. In der Diskussion werden die Fragen der Teilnehmenden geklärt und einzelne Aspekte vertieft.
- Der **ganztägige Workshop** beinhaltet eine intensive Auseinandersetzung mit den Themenschwerpunkten. Hier werden die persönlichen Schwierigkeiten der Teilnehmenden in den Mittelpunkt gerückt. Die Teilnehmenden analysieren die eigenen Arbeitsstile und entwickeln persönliche Lösungsstrategien für ihre persönlichen Herausforderungen

