

Motivationskick für die Promotion: Tipps und Strategien zur Selbstmotivation

Ziel

Als Teilnehmende dieses Workshops schöpfen Sie neue Motivation für Ihre Promotion und erarbeiten Tipps und Strategien, um Ihr Vorhaben effizient voranzubringen.

Beschreibung

Die eigene Motivation über lange Zeit aufrecht zu erhalten, ist eine von vielen Herausforderungen in der Promotionsphase. Das Ziel erscheint mitunter groß und unerreichbar, es geht kaum vorwärts und andere Aufgaben lenken ab; die Unzufriedenheit darüber strahlt manchmal auch auf andere Lebensbereiche ab.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die das Gefühl haben, in einem solchen Motivationstief zu stecken. Sie erhalten neuen Schwung für Ihre Promotion und entdecken, wie Sie diszipliniert und motiviert zum Ziel kommen. Gemeinsam identifizieren wir Ihre Motivationsquellen und -räuber, reflektieren die Rahmenbedingungen Ihrer Promotion und entwickeln neue Strategien, um am Ball zu bleiben.

Inhalte

- Strategien zur Stärkung der Selbstmotivation
- Neuer Schwung für das Promotionsprojekt
- Klarheit über die eigenen Ziele und Visionen
- Motivationspsychologische Tipps für den Promotionsalltag
- Bewusstsein über Motivationsräuber und -quellen
- Anregungen zum Umgang mit Tiefpunkten und Zweifeln

Methodik

Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf der Verbesserung der eigenen Motivationslage. Methodisch wechseln sich thematische Inputs, gemeinsame Diskussionen, individuelle Reflexionen und praktische Übungen ab. Teilnehmende sollten bereit sein, sich mit der eigenen Situation auseinanderzusetzen.

Organisatorischer Hinweis

Zum Workshop gehört ein Einzelcoaching (ca. 45 Min.) in der Folgewoche, in dem wir gemeinsam Antworten auf Ihre Fragen erarbeiten. Die Termine werden am Workshoptag abgestimmt.