

## **Workshop "Zeitmanagement" für Studierende und Promovierende**

"Zeitmanagement" ist eine Fähigkeit, die jede/r braucht – an der Uni, der Arbeit und im Privatleben. Dabei ist vor allem wichtig, Prioritäten zu setzen und die eigenen Erwartungen mit denen anderer abzugleichen. In unserem Kurzworkshop unterstützen wir dich dabei, deine eigenen Strategien für ein erfolgreiches Zeitmanagement zu entwickeln.

Eine, die jeden Tag aufs Neue Entscheidungen über ihre Zeit treffen muss, ist Katja Urbatsch – die Gründerin der gemeinnützigen Initiative ArbeiterKind.de. Sie hat ArbeiterKind.de innerhalb von gut fünf Jahren zu einer bundesweiten Anlaufstelle und Interessenvertretung für diejenigen gemacht, die als Erste in der Familie studieren (wollen). Neben der Geschäftsführung bei ArbeiterKind.de arbeitet sie außerdem an ihrer Doktorarbeit. Um diese beiden Großprojekte erfolgreich zu meistern, musste sich Katja Urbatsch in Eigenregie und mit Rekordtempo ein Zeitmanagement zulegen, das für die gesamte Organisation und für sie als Person tragfähig ist. Neben ihrer persönlichen Erfahrung bildet sie sich konstant zu dem Thema weiter.

Beim Workshop **"Zeitmanagement" am Freitag, den 1. November 2013 (von 14.15 – ca. 17.45 Uhr im Margarete-Bieber-Saal, Ludwigstr. 34)** möchte Katja Urbatsch ihre Erfahrungen und ihr Wissen weitergeben.

Sie wird einen Überblick über unterschiedliche Dimensionen von Zeitmanagement geben:

- a) Prioritäten- und Erwartungsmanagement
- b) Strukturierung von kleinen und großen Projekten (darunter auch die bewusste Einteilung von Arbeits- und Entspannungsphasen)
- c) "Work-Life-Balance"
- d) die (nicht immer angenehme) Auseinandersetzung mit sich selbst

Die TeilnehmerInnen sollen zudem die Möglichkeit erhalten, in Kleingruppen Strategien für ihr eigenes Zeitmanagement zu erarbeiten!

Das Seminar ist kostenlos! Alle Interessierten sind dazu sehr herzlich eingeladen – besonders diejenigen, die als Erste in der Familie studieren/studiert haben.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir nur um kurze Anmeldung über den folgenden Link:

<https://docs.google.com/a/arbeiterkind.de/forms/d/1IYT-eFSk7OszYnbAwn0RQgypwbw-Cy0LYXswow8SgXE/viewform>