

Art der Veranstaltung: [Online] Kurz-Workshop

## **Zeitmanagement für Wissenschaftler:innen**

### **Organisatorisches**

Kursleitung: Felix Wagner

Termine: 23. Mai 2024, 10.00 – 13.00 & 7. Juni 10.00 – 10.45 Uhr

Ort: Online via BigBlueButton

Max. Anzahl Teilnehmende: 12

### **Veranstaltungsziel**

Zeitmanagement ist für Wissenschaftler:innen von entscheidender Bedeutung, da sie oft komplexe Projekte mit engen Fristen und einem hohen Maß an Verantwortung bearbeiten. Eine effektive Zeitplanung ermöglicht es ihnen, ihre Forschungsziele zu erreichen und gleichzeitig eine ausgewogene Work-Life-Balance aufrechtzuerhalten.

Der Workshop bietet einen Einblick in Techniken zur effektiven Organisation und Nutzung von Arbeitszeit, sodass Produktivität gesteigert und Stress reduziert werden kann. Dazu werden die spezifischen Herausforderungen von Wissenschaftler:innen identifiziert und praktische Techniken zur Bewältigung dieser Herausforderungen vorgestellt.

### **Inhalt & Methode**

Der Kurs beginnt mit einer Einführung in die Bedeutung des Zeitmanagements für Wissenschaftler:innen, insbesondere in Bezug auf Forschungsprojekte, Lehre und administrative Verpflichtungen. Anschließend folgt eine Übung zur Selbstreflexion und Zielsetzungsmethoden, um Teilnehmer:innen zu helfen, ihre persönlichen Arbeitsmuster zu verstehen und klare, erreichbare Ziele zu definieren.

Darauffolgend lernen die Teilnehmer:innen konkrete Techniken zur Arbeitsteilung und Priorisierung kennen, durch die Arbeitszeit effektiv genutzt und Konzentration länger aufrecht erhalten werden können.

Im Zentrum stehen dabei die *Pomodoro-Technik* sowie das Priorisieren anhand von *Eisenhower-Matrizen*, bei Bedarf kann allerdings auch auf die *Eat That Frog!-Methode*, *Getting Things Done (GTD)* sowie die Vorteile des *Batchings* und *Single Taskings* eingegangen werden.

In einer kurzen Follow-Up Session erhalten alle Teilnehmenden die Gelegenheit, über ihre Erprobung der Methoden im Arbeitsalltag zu berichten.

## Zielgruppe & Veranstaltungssprache

Zielgruppe: Postdocs und Promovierende

Veranstaltungssprache: Deutsch

## Über den Referenten

Felix Wagner ist Referent für Postdoc-Koordination und Geschäftsführer am Gießener Graduiertenzentrum Sozial-, Wirtschafts- und Rechtswissenschaften (GGs).

## Anmeldung

Wenn Sie an der Veranstaltung teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte bis zum **11. Mai 2024** per E-Mail an [postdocs@ggs.uni-giessen.de](mailto:postdocs@ggs.uni-giessen.de) an.