

Art der Veranstaltung: [Online]-Workshop

Zeitmanagement für Wissenschaftler:innen

Organisatorisches

Kursleitung: Felix Wagner

Termin: 11. Juni 2025, 9.00 – 13.30 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*. Weiterhin werden die Techniken des *Batchings* und *Single Taskings* vorgestellt. Teilnehmende erproben anhand von verschiedenen simulierten Szenarien, welche dieser Zeitmanagement-Techniken bei bestimmten Belastungslagen geeignet sind, Abhilfe zu schaffen.

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 **28. Mai 2025** per E-Mail an postdocs@ggs.uni-giessen.de an.