

Fertig werden! Selbstmanagement zum Dranbleiben & für die Abschlussphase der Promotion

Termin: Donnerstag, 30.11.2017, 9:30 - 17:30 Uhr
Anmeldefrist: 20.11.2017
Raum: wird per E-Mail bekannt gegeben
Dozentin: Dr. Eva Reichmann, beruf & leben GbR, Bielefeld
Kurs-Nr.: 2017/30_GA
Kurssprache: Deutsch

Der Workshop richtet sich an Doktorandinnen und Doktoranden, die in einer fortgeschrittenen Phase der Promotion unter Zeitdruck geraten sind und/oder die Motivation verloren haben.

Workshopbeschreibung:

Gerade in der letzten Phase einer Promotion kann es plötzlich schwierig werden, das Vorhaben zu Ende zu bringen. Manche Doktorand/innen geraten unter Zeitdruck, andere verspüren keine Motivation mehr, das Vorhaben abzuschließen - und wieder andere fühlen sich den Anforderungen nicht mehr gewachsen.

Die Gründe dafür sind vielfältig und individuell unterschiedlich. Zum Beispiel kann es sein, dass die persönlichen Qualitätsansprüche zu hoch oder zu niedrig sind, dass für die Zeit nach Abschluss der Promotion keine attraktiven Ziele gesetzt sind – oder jemand leidet an einer tatsächlichen Schreibblockade oder Prüfungsangst. Egal, was Sie gerade persönlich beschäftigt – es lohnt sich auf jeden Fall, die Promotion zu Ende zu bringen, wenn die Arbeit schon gut fortgeschritten ist.

Dieser Workshop soll Ihnen dabei individuell Hilfe leisten. In der gemeinsamen Arbeit analysieren wir zuerst die Ursachen dafür, warum es gerade nicht klappen will mit dem Abschließen der Promotion. Aus diesen Ursachen leiten wir Handlungsfelder und Möglichkeiten zur Krisenbewältigung ab.

Abschließend arbeiten wir daran, diese Möglichkeiten in konkrete Arbeitsstrategien zu überführen und einen persönlichen Handlungsplan zu erstellen.

Der Fokus des Workshops liegt auf dem Transfer der Erfahrungen in die konkrete Bewältigung der Abschlussphase. Ziel ist dabei, dass Sie als Teilnehmer/in den Workshop mit einer konkreten Perspektive zum Vollenden Ihres Promotionsvorhabens abschließen.

Sie lernen:

- persönliche Stressoren zu erkennen und Methoden zur Stressprävention und Stressbewältigung
- in Balance zu bleiben und andere Lebensbereiche in die Promotionsphase einzubeziehen
- Ihre persönlichen Motivatoren zu erkennen, für Ihr Vorhaben zu nutzen und Wege zur Steigerung der persönlichen Umsetzungskompetenz zu beschreiben
- wie Sie Willenskraft zur Selbststeuerung einsetzen können
- Planungstechniken für Abschlussphasen von Projekten
- individuelle Zielplanungsmethoden
- Strategien zum Umgang mit Prüfungsangst und Schreibblockaden

Persönliches Plus:

Innerhalb von drei Monaten nach Workshopende haben Sie die Möglichkeit, ein kostenloses halbstündiges Telefoncoaching oder Emailcoaching zum Thema in Anspruch zu nehmen.

Die Anmeldung erfolgt über das Anmeldeformular auf der Homepage der Graduiertenakademie. Sobald die Graduiertenakademie die Anmeldung bestätigt, gilt sie als verbindlich. Die Rechnung über die Kursgebühr (30,- Euro) geht per Post an die/den Teilnehmer/in und muss bis spätestens zwei Wochen nach dem Kurstermin überwiesen werden. Es gelten die auf dem Anmeldeformular aufgeführten Teilnahmebedingungen.