

Den Kopf über Wasser halten. Selbstmanagement und Lebensbalance für den wissenschaftlichen Nachwuchs

Termin: Donnerstag, 15.02.2018, 09:00–17:00 Uhr
Anmeldefrist: 05.02.2018
Raum: wird per E-Mail bekannt gegeben
Dozentin: Anne von Winterfeld, Almut Probst – Organisationsberatung Training Coaching, Frankfurt
Kurs-Nr.: 2018/04_GA
Kursprache: Deutsch

In diesem Training geht es um gutes Selbstmanagement. Wie finden und erhalten Sie langfristig Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit? Welche Antreiber erleichtern Ihren Alltag, welche Strategien nutzen Ihnen, um künftig Ihre Arbeit zu meistern? Sie haben die Gelegenheit, Ihre Energieräuber zu identifizieren und Sie erproben konkrete Methoden und Techniken, mit denen Sie auch im größten Stress den Fokus behalten können. Dabei werden neue Erkenntnisse der Hirnforschung einbezogen. Das Training ist für Sie geeignet, wenn Sie bereit sind zu einer ehrlichen Eigenbetrachtung und Sie durch gezielten Einsatz Ihrer Ressourcen Ihre Leistung noch weiter optimieren wollen.

Lernziele:

- Modell der individuellen Ressourcen und Lebensbalancen kennen und die eigenen Balanceverhältnisse analysieren
- Entscheiden können, welcher Lebensbereich gerade wichtig ist
- Techniken zur Fokussierung erlernen (z.B. Bodyscan, Braingym, somatische Anker, etc.)
- Bedürfnisanalyse: Welche Aspekte des Arbeits- und Privatlebens motivieren, wovon brauche ich wie viel, um leistungsfähig und zugleich in Balance zu sein
- Democoaching oder kollegiales Coaching zu einschlägigen Anliegen
- Analyse der Gesundheitswertigkeit des eigenen Arbeitsverhaltens. Schlussfolgerungen für zukünftige Bewältigungsstrategien
- Nachhaltige Erfolge sichern: Ressourcenstärkung und Motivationssteigerung

Vorgehensweise:

Vermittlung von theoretischen Modellen: Selbstmanagementkonzepte und -modelle in Theorie und Anwendung, Einzel- und Kleingruppenarbeiten: Anwendung praktischer Techniken, Selbstreflexion, Handlungsplanung

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.