



Dr. Nils Reschke

TRAINING - COACHING - MODERATION

Projekt- und Zeitmanagement für Promovierende

In a nutshell: Anwendung relevanter Techniken des Projekt- und Zeitmanagement auf das Dissertationsprojekt

Zielgruppe: Promovierende aller Fachrichtungen

Dauer: i.d.R. 1,5 Tage (12 Stunden)

Ihr Mehrwert: Sie verlieren Ängste vor der Überforderung durch eine Dissertation, indem Sie Ihre Doktorarbeit technisch betrachten und als machbares Projekt planen und durchführen.

Der *hands-on*-Workshop vermittelt zentrale Techniken des Projekt- und Zeitmanagement und wendet diese auf die Doktorarbeit an. Die Teilnehmenden lernen ihr Dissertationsprojekt zu strukturieren, SMARTER Ziele zu setzen und "rollend" zu planen - vom Übersichtsplan bis hin zu Wochen- und Tagesplänen.

Vom Projektstrukturplan ausgehend planen die Teilnehmenden überschaubare Etappen und erarbeiten eine individuelle Roadmap der nächsten 3-6 Monate. Sie erlernen dabei Methoden, um das eigene Arbeitspensum realistisch einzuschätzen, den Alltag zu organisieren und nützliche Routinen zu etablieren. Hierbei berücksichtigen Sie ihren persönlichen Zeitmanagement-Typus und Arbeitsstil und setzen "Innere Antreiber" produktiv ein. Zudem kalkulieren Sie ihre Projektrisiken und erarbeiten Strategien, um das Betreuungsverhältnis erfolgreich zu gestalten.

Abgerundet wird der Kurs durch einen "Notfallkoffer". Im Austausch mit Peers und Trainer erarbeiten die Teilnehmenden individuelle Strategien für den Umgang mit Motivationsverlusten und anderen Rückschlägen einer Doktorarbeit.

Inhalte:

- Erfolgsfaktoren für Forschungsprojekte
- Ziele setzen und realistische Aufgaben ableiten
- Planung der nächsten 3-6 Monate Ihres Promotionsprojekts
- Prioritäten setzen, Zeit und Arbeitspensum einteilen
- Das Betreuungsverhältnis managen
- Ihr Arbeitsstil und Zeitmanagement-Typ
- Umgang mit Projektrisiken und -krisen
- Transferanregungen