

Online-Coaching-Programm „Zeitsouveränität, Fokus & Energie“ Frühjahr 2023

Effektives Zeit- und Selbstmanagement beruht auf einfachen Prinzipien. Und doch gelingt die Umsetzung im Alltag oft nur bruchstückhaft – weil sich gewohnte Routinen nicht von heute auf morgen verändern lassen.

Hier setzt das vorliegende Online-Coaching-Programm an. Über einen Zeitraum von 9 Wochen hinweg erlernen die TeilnehmerInnen nicht nur Strategien und Instrumente für eine effektive Selbstorganisation, sondern arbeiten – begleitet durch zwei erfahrene Coaches – gezielt an der Durchbrechung hinderlicher Verhaltensweisen. Jede/r Teilnehmende arbeitet dabei an ihrer/seiner individuellen beruflichen Situation im Hochschul- bzw. Wissenschaftssystem.

Die Durchführung des Programms erfolgt in Zusammenarbeit mit unserem Kooperationspartner Lukas Bischof Hochschulberatung AG.



Dozierende:

- ▶ Patricia Meyer | Lara Schmidt-Neuhaus
Lukas Bischof Hochschulberatung AG



Ihr Hintergrund:

- ▶ Geeignet für alle MitarbeiterInnen im Wissenschaftsmanagement, die sich für das Thema Zeitsouveränität interessieren.



Termine & Ort:

- ▶ **Online (Zoom-Meeting)**
Kick-Off: 21.04.2023 (15:00-16:30 Uhr)
Call zur Orientierungswoche: 02.05.2023 (18:00-19:00 Uhr)
Modul 1: 09.05.2023 (18:00-19:00 Uhr)
Modul 2: 16.05.2023 (18:00-19:00 Uhr)
Modul 3: 23.05.2023 (18:00-19:00 Uhr)
Modul 4: 06.06.2023 (18:00-19:00 Uhr)
Modul 5: 13.06.2023 (18:00-19:00 Uhr)
Modul 6: 20.06.2023 (18:00-19:00 Uhr)
Abschluss: 27.06.2023 (18:00-19:00 Uhr)



Preis:

- ▶ **Veranstaltungsgebühr**
890 € / 890 € für ZWM-Mitglieder

Ihre Ansprechpartner: Henning Rickelt
Zentrum für Wissenschaftsmanagement e.V.
Freiherr-vom-Stein-Str. 2 / 67346 Speyer
+0157 / 76 29 23 75 / rickelt@zwm-speyer.de



Inhalte des Lehrgangs:

- ▶ **Orientierungswoche:** Einführung in Ziele und Inhalte des Coachingprogrammes | Definition individueller Entwicklungsziele | Bildung von Erfolgsteams
- ▶ **Woche 1: Warum verändern?** Bewusstsein entwickeln für das eigene Zeitmanagement | Die eigenen Ziele reflektieren | Eine proaktive Einstellung entwickeln
- ▶ **Woche 2: Klarheit schaffen** Klarheit schaffen durch physische und mentale Entrümpelung als Voraussetzung für wirkungsvolle Veränderung
- ▶ **Woche 3: Aufgabenmanagement** Klare Ziele setzen | Priorisieren | Ein individuelles, effektives System zum Umgang mit To Do´s entwickeln
- ▶ **Woche 4: Fokuskontrolle** Gezielt zwischen Phasen der Anspannung und Entspannung wechseln | Voraussetzungen schaffen für einen fokussierten Arbeitsalltag
- ▶ **Woche 5: Energie** Routinen entwickeln für ein nachhaltiges Energiemanagement | Die Performance im Arbeitsalltag optimieren
- ▶ **Woche 6: Umgang mit Stress** Stressfaktoren identifizieren | Souverän umgehen mit Stress im Arbeitsalltag

