

Workshop: Work-Life-Balance und Selbstmanagement im Wissenschaftsalltag

Wann: **9. und 10. Juli 2015, jeweils 9 bis 17 Uhr**

Wo: Campus OVGU (Raum wird noch bekannt gegeben)

Trainerin: Dr. Julia Lindenmair

Beschreibung

Mit einer Arbeit im Forschungs- oder Wissenschaftsbereich sind meist hohe Anforderungen verbunden. Es ist oft schwierig, Projektverpflichtungen und wissenschaftliche Ziele (z.B. Promotion), die eigenen beruflichen Karriereziele sowie den privaten Lebensbereich mit persönlichen Zielen, Erholung und sozialen Kontakten bzw. Familie langfristig im Blick zu halten und gut zu vereinbaren. Hohe Erwartungen von außen im System Wissenschaft, aber auch die eigenen hohen Ansprüche an sich selbst beinhalten ein hohes Stresspotenzial.

Das Seminar soll Sie dabei unterstützen, ihre derzeitige Situation mit allen Mehrfachanforderungen zu analysieren und zu klären, wo Ihre Schwerpunkte liegen. Was beinhaltet für Sie persönlich eine gute Work-Life-Balance? Je genauer Sie wissen, wohin Sie wollen, um so besser können Sie die entsprechenden Prioritäten setzen und ihre Zeit planvoll für die wichtigen Aufgaben einsetzen.

Inhalte

Sie definieren im Seminar ihre persönlichen Ziele, diskutieren Modelle zur Erreichung einer guten Lebensbalance als Basis für eine langfristige Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit und erarbeiten Strategien für eine realistische Planung. Am Schluss steht ihr persönlicher Maßnahmenplan für alle Lebensbereiche mit Ideen zur Umsetzung eines guten Selbstmanagements.

- Persönliche Standortanalyse: Wie sieht meine Berufs- und Lebensrealität aus? Welche Anforderungen werden an mich gestellt oder stelle ich mir? Wie gehe ich damit um?
- Was beinhaltet eine gute Work-Life-Balance für mich persönlich?
- Ermittlung individueller Werte in der Berufs- und Lebensplanung
- Strukturelle und individuelle Besonderheiten einer Laufbahn in Wissenschaft und Forschung und deren Auswirkungen auf die eigene Lebensplanung und Work-Life-Balance
- Balance-Modelle und Strategien zur Vereinbarkeit verschiedener Bereiche
- Methoden zum Zeitmanagement und zur Stressbewältigung
- Visionen und Ziele für verschiedene Lebensbereiche
- Persönlicher Maßnahmenplan mit kurz- und langfristigen Maßnahmen zur praktischen Umsetzung der eigenen Ziele

Methodik

Input Trainerin, Diskussion und Erfahrungsaustausch, Einzelarbeit zur Reflexion und praktische Übungen in Kleingruppen, Fallbeispiele, Coachingmethoden.

Trainerin

Dr. Julia Lindenmair arbeitet als professionelle Trainerin und Coach für Nachwuchs- und Führungskräfte im Wissenschaftsbereich an verschiedenen Hochschulen und Forschungseinrichtungen. Ihre Schwerpunkte liegen im Bereich Karriereplanung und Karrierestrategien sowie wissenschaftliche Präsentationen und Selbstpräsentation.

Sie hat neben ihrer wissenschaftlichen Laufbahn eine professionelle Ausbildung zum systemischen Coach, zur Karriereberaterin sowie eine Ausbildung zur Kommunikations- und Verhaltenstrainerin absolviert. Sie war bis 2006 Gruppenleiterin am Forschungszentrum Jülich im Umweltbereich und ist derzeit im Wissenschaftsmanagement als Koordinatorin für Karriereentwicklungsmaßnahmen und Schlüsselqualifikations-Trainings für Promovierende an der Humboldt Graduate School Berlin tätig.

Ihre Arbeit als Coach und Trainerin ist geprägt von ihrer langjährigen Erfahrung als Wissenschaftlerin in Forschung, Lehre und Projektmanagement an verschiedenen Universitäten und Forschungseinrichtungen. Ihre eigenen Erfahrungen aus der wissenschaftlichen Praxis als Doktorandin, als Postdoc, als Betreuerin von Doktorand /innen bis zur Führungserfahrung als Gruppenleiterin gewährleisten eine optimale Zuschneidung ihrer Angebote auf die Zielgruppe Wissenschaftler/innen.