



**Workshop: Zeitplanung und Arbeitsorganisation im Promotionsprozess.  
Die eigene Struktur finden und umsetzen**

**Datum:** 15.12.2023; 9.00-16.30 Uhr  
**Raum:** H-C 7322  
**Referentin:** [Annika Bartsch](#)  
**Zielgruppe:** Promovierende, Post-Dok

Der Abgabetermin einer Aufgabe rückt immer näher, und wieder ist eine Woche vergangen, in der Sie das Gefühl hatten, nicht genug geschafft zu haben? Sie wissen, wann Ihre Doktorarbeit eingereicht werden soll, und fragen sich, wie Sie die folgenden Monate oder Jahre am besten planen und gestalten, damit Sie ohne Nachtschichten und Zeitdruck am Ende eine fertige Arbeit in den Händen halten?

Wissenschaftliches Arbeiten fordert ein hohes Maß an Selbstorganisation und Motivation. Der Workshop soll Sie dabei unterstützen, Ihre Arbeitsweise zu überprüfen und weiterzuentwickeln, damit Sie Ihre Zeit effizienter nutzen können und mit weniger Stress durch Ihren Alltag kommen. Anhand praktischer Übungen erfahren Sie, wie Sie eine für Ihre Situation passende Selbstorganisation entwickeln und durchhalten können. Neben einer Einführung in die zentralen Modelle und Methoden des Zeit- und Selbstmanagements stehen die Reflexion Ihrer Ziele und Ihrer persönlichen Arbeitssituation sowie der Umgang mit Störfaktoren und Prokrastination im Mittelpunkt des Workshops.

**Inhalte:**

- Reflexion von Zielen, Bedürfnissen und Kapazitäten
- Einführung in zentrale Konzepte und Methoden des Zeit- und Selbstmanagements: Smarte Ziele setzen; Prioritäten definieren; Pläne aufstellen, umsetzen und evaluieren
- Umgang mit Störfaktoren und Prokrastination
- die individuell passende Organisationsstruktur für den Promotionsalltag finden

Es besteht die Möglichkeit, an dem Workshop teilzunehmen. Interessierte können sich verbindlich bis zum 05.12.2023 bei Selina Heppchen ([selina.heppchen@uni-siegen.de](mailto:selina.heppchen@uni-siegen.de)) anmelden. Die Teilnahme ist kostenfrei.