

Lifetime-Management: Vereinbarkeit von Job, Familie und Privatleben

Ziel

Der Online-Workshop richtet sich an Promovierende und Postdocs, die vor der Herausforderung der Vereinbarkeit von Wissenschaft, Familie und Privatleben stehen. Neben einer Analyse der eigenen Lebenssituation und -balance wird durch Methoden des aktiven Selbstmanagements gemeinsam herausgearbeitet, wie die Teilnehmenden ihre eigenen Ressourcen erkunden, einsetzen und damit aktiv ihre Widerstandskraft stärken können.

Beschreibung

Die Anforderungen im Arbeitsleben haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert, besonders die Intensität und Geschwindigkeit steigen ständig an. Neben der Spitzenleistung im Beruf, der Fertigstellung der Promotion oder der Herausgabe des nächsten Artikels sollen wir uns darüber hinaus zu Hause um Partner*in und Kinder kümmern, nebenbei Marathon laufen und ostasiatische Meditationstechniken erlernen.

In diesem Online-Workshop werden wir zunächst Ihre Ziele und Bedürfnisse analysieren und die Priorisierung der einzelnen Bereiche gemeinsam erarbeiten. Dabei lernen Sie verschiedene Motivationsformen und -typen kennen, die Sie mit Ihrer eigenen Lebenssituation vergleichen können.

- Wie sieht für Sie eine stimmige Lebensbalance zwischen Arbeit, Privatleben und den persönlichen Bedürfnissen aus und wie schaffen Sie es, diese zu erreichen?
- Gibt es Vorbilder für Sie?
- Welche Methoden und Kniffe gibt es speziell für Sie, um die eigene Motivation zu aktivieren bzw. zu erhöhen?

Sie lernen Instrumente und Methoden für ein aktives Selbstmanagement kennen und bringen Ihre Ressourcen zu Tage, um für die Herausforderungen gewappnet zu sein und zugleich eine höhere Widerstandskraft zu erreichen.

In Einzel- und Gruppenarbeit entwickeln wir in interaktiven Übungen klare Ziele und (Kommunikations-) Strategien für mehr Lebensbalance und Zufriedenheit im beruflichen wie im privaten Umfeld.

Methodik

- Analyse der eigenen Lebensziele, -bedürfnisse und -balance
- Instrumente und Methoden für ein aktives Selbstmanagement
- Theoretische Inputs
- Interaktive Einzel- und Gruppenübungen

Organizational Information

Sprache / Format	Deutsch / Online
Zielgruppe	Promovierende in allen Phasen der Promotion und Postdocs (R2/R3) aller Fachbereiche
Datum	Dienstag-Mittwoch, 25.-26. Juni 2024; 9:00 – 15:00
Anmeldung	Für die Registrierung klicken Sie bitte hier

Workshopleitung



Dr. Angelika Wolf
MethoDactics, Heidelberg

- Mehrjährige Tätigkeiten in der Erwachsenenbildung, Hochschulforschung, Wissensmanagement und Wirtschaft
- Promotion an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg
- Lehrtätigkeit an einer Realschule für Menschen mit Sehbehinderung
- Freie Trainerin & Karriereberaterin in Deutschland und in der Schweiz (MethoDactics)
- Verheiratet, 2 Kinder

Arbeitsschwerpunkte:

- Persönlichkeitsentwicklung: Gestaltung individueller Karriere- und Lebenswege
- Professionelle Weiterbildung: Wissenschaftliches Arbeiten und quantitative Forschungsmethoden

