

Selbst-, Zeit- und Ressourcenmanagement

25.08.2026, 09:00-13:00 Uhr

Inhalt

Im wissenschaftlichen Umfeld entscheiden ein bewusster Umgang mit Zeit, Energie und eigenen Ressourcen maßgeblich darüber, wie erfolgreich Aufgaben bewältigt und Ziele erreicht werden. Zwischen Forschung, Lehre, Projektarbeit und administrativen Anforderungen gilt es, Prioritäten zu setzen und die eigene Arbeitsweise gezielt zu gestalten. Neben organisatorischen Methoden spielen auch Selbstreflexion und der Umgang mit persönlichen Antreibern eine zentrale Rolle. Der praxisorientierte Workshop vermittelt Strategien für einen bewussten und nachhaltigen Umgang mit Zeit und Ressourcen im wissenschaftlichen Alltag. Im Fokus stehen die Reflexion eigener Arbeitsmuster, das Setzen von Prioritäten sowie Methoden zur Selbstorganisation. Ergänzt wird dies durch Impulse für einen ressourcenschonenden Umgang mit Belastungen und Anforderungen.

Methode

In kurzen Theorie-Inputs und interaktiven Übungen reflektieren die Teilnehmenden ihre persönlichen Arbeits- und Verhaltensmuster und erproben Strategien für einen bewussten Umgang mit Zeit und Ressourcen. Danach können sie Prioritäten gezielter setzen, ihre Selbstorganisation verbessern und Herausforderungen im Arbeitsalltag wirksamer bewältigen.

Dozentin

Michaela B. Rudolf (M.A.) ist freiberufliche Business Coach und unterstützt Menschen dabei, ihre Persönlichkeit zu entwickeln sowie Kommunikations- und Körpersprache gezielt einzusetzen.

**Online-Anmeldung
(15 Plätze)**

