

## ONLINE-WORKSHOP

### „Promovieren? Mach' ich morgen...“ – Prokrastination verstehen und produktiv werden

#### INHALT

Im Fokus dieses Online-Workshops stehen die Auseinandersetzung mit dem eigenen Aufschiebeverhalten und die Erarbeitung konkreter Lösungsansätze für den Promotionsalltag. Was sind die Ursachen meines persönlichen Aufschiebeverhaltens? Was steckt dahinter, und für welches Problem ist mein Aufschieben gerade die Lösung? Durch einen Perspektivwechsel werden neue Denkweisen möglich und es entsteht Raum für neue Strategien. So lassen sich aus dem bisherigen Aufschieben schlussendlich neue Strategien für mehr Produktivität definieren. In einer Folgeveranstaltung können bisherige Veränderungen und Stolpersteine besprochen sowie neu entstandene Fragen vertieft werden.

Die Teilnehmenden...

- lernen mögliche Gründe für das Aufschieben kennen
- reflektieren ihr eigenes Aufschiebeverhalten und erkennen den möglichen Nutzen
- erarbeiten Strategien für den Umgang mit Prokrastination
- entwickeln konkrete Lösungsmöglichkeiten für mehr Produktivität in ihrem Promotionsalltag

#### METHODIK

Methodisch wechseln sich inhaltliche Impulse, technisch gestützte Interaktion (Umfragen, Chats, virtuelle Arbeitsräume), Reflexion in Eigenarbeit sowie Diskussionen im Plenum ab.

#### ORGANISATORISCHES

Teilnehmer\*innenzahl: min. 5, max. 12

Umfang: 4 Stunden (nach Absprache auf 2 Stunden anpassbar)  
Follow-Up-Webinar ca. 4 Wochen später

#### REFERENTIN

- Coach für Promovierende, Systemische Beraterin (SG), Mutter von zwei Kindern.
- Schwerpunkte: Motivation, Selbstorganisation, Schreibprozesse, Promovieren mit Kind und/oder Beruf.
- Mehrjährige Erfahrung in der akademischen Lehre, in der medien- und hochschuldidaktischen Beratung und in der Erwachsenenbildung.
- Promovierte Sprachwissenschaftlerin. Studium der Allgemeinen Sprachwissenschaft, Anglistik und Romanistik in Osnaabrück und Southampton.
- Motto meiner Arbeit: „Um klar zu sehen, genügt oft schon ein Wechsel der Blickrichtung.“ (Saint-Exupéry)

