

PRÄSENZ-WORKSHOP

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

INHALT

Im Fokus dieses 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, Übungen in Kleingruppen, Reflexion in Eigenarbeit sowie ein gemeinsamer Austausch im Plenum ab.

ORGANISATORISCHES

Teilnehmer*innenzahl: min. 5, max. 12

Umfang: 1 oder 2 Tage
optional: Follow-Up (online) 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)

