KLAR wärts COACHING für Promovierende

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
Zusatzoptionen:	Follow-Up (online) ca. 4 Wochen später | Einzelcoachings

REFERENTIN

- Coach für Promovierende, Systemische Beraterin (SG), Emotionscoach (emTrace®), Mutter von drei Kindern.
- Schwerpunkte: Motivation, Selbstorganisation, Vereinbarkeit.
- Mehrjährige Erfahrung in der akademischen Lehre,
- in der medien- und hochschuldidaktischen Beratung sowie in der Erwachsenenbildung.
- Promovierte Sprachwissenschaftlerin. Studium der Allgemeinen Sprachwissenschaft, Anglistik und Romanistik in Osnabrück und Southampton.
- Motto meiner Arbeit: „Um klar zu sehen, genügt oft schon ein Wechsel der Blickrichtung." (Saint-Exupéry)

FEEDBACK DURCH TEILNEHMER:INNEN

Ich finde, dass Du eine unglaublich angenehme Art hast, Informationen zu vermitteln. Du hast unsere Ideen aufgegriffen und mit diesen weitergearbeitet, sodass man sich bei Dir sehr "gehört" fühlt. Dieses aktive Zuhören schafft eine angenehme Atmosphäre, in der ich mich traue über meine Ängste und Bedürfnisse zu sprechen. Du hast uns als Gruppe die Möglichkeit gegeben, einander zu helfen und das Positive in etwas Negativem zu finden, wenn wir etwas vorgestellt haben.

Vielen Dank für den tollen Workshop - mir hat die Struktur sehr gut gefallen, eine gute Mischung aus Theorie und für sich selbst überlegen, wie die Situation derzeit ist. Besonders durch die Würfelwahl und spätere "Umkehrung der Gedanken" habe ich viel mitgenommen und kann die Prokrastination nun mit anderen Augen sehen. Deine Art ist sehr angenehm und die Atmosphäre, die du geschaffen hast, war toll. Ich habe mich sehr gut aufgehoben und wohl gefühlt.