

## Zeit- und Karrieremanagement

<b>Dauer:</b>	Entspricht zwei Kurstagen, verteilt über drei bis vier Wochen. Der Kurs beinhaltet zwei live Webinare
<b>TrainerIn:</b>	Peter Kronenberg, Karin Bodewits & Philipp Gramlich
<b>Zielgruppe:</b>	Promovierende und Postdocs



Jede Woche hat 7 Tage, 168 Stunden, 10080 Minuten... viel Zeit, um viele Dinge zu tun! Dennoch haben viele von uns permanent das Gefühl, zu wenig davon zu haben. Vielleicht haben Sie sich einfach noch nicht ausreichend mit der Frage beschäftigt, wie Sie Ihre Zeit zwischen Arbeit, Familie, Freunden und Hobbys verteilen sollen. Leider gibt es auf diese Fragen keine einfachen Antworten, die Sie einfach in einem Lehrbuch nachschlagen könnten – die ideale Zeitplanung unterscheidet sich schlicht zu sehr von Person zu Person.

In diesem Online-Workshop werden wir uns Ihre eigenen Zeitplanungen ansehen und Werkzeuge und Ideen erarbeiten, wie Sie Ihre 168 Stunden gut nutzen können. Darüber hinaus werden wir Ihre eigene Balance zwischen Wissenschaft und Privatleben in verschiedenen Kontexten diskutieren und wie Sie Ihre Tage in einem flexiblen Arbeitsumfeld planen können.

Unser Ziel wird es nicht nur sein, effektiver zu arbeiten und Ihren persönlichen Stress abzubauen, sondern auch zufriedener und erfolgreicher zu sein – beruflich und privat.

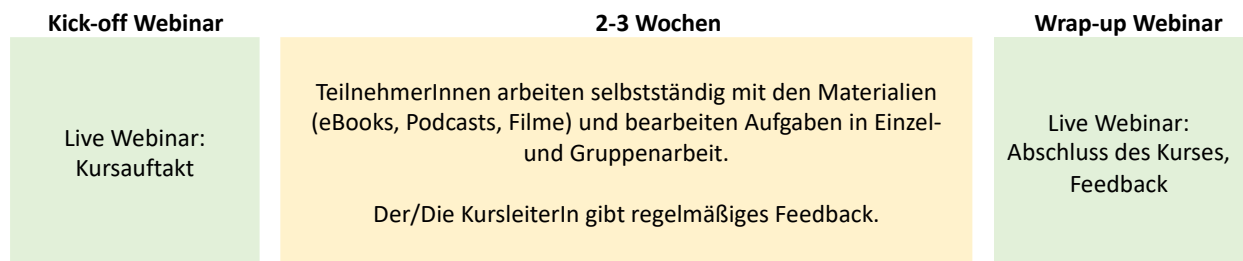
[info@naturalscience.careers](mailto:info@naturalscience.careers)

Tel: +49 (0) 176 7453 7200 (Karin); +49 (0) 152 0600 5189 (Philipp)  
[www.naturalscience.careers](http://www.naturalscience.careers)

## Kursinhalte

- Grundlagen des Zeitmanagements
- Was will ich beruflich und privat erreichen?
- Meine 168 Stunden: Wie viel arbeite ich wirklich? Wieviel davon investiere ich, um meinen persönlichen Zielen näher zu kommen?
- Für was setze ich meine Zeit am besten ein?
- Wie sollte ich meinen Kalender (nicht) gestalten?
- Mails, Besprechungen und Telefonate
- Science-Life Balance

## Überblick Kursablauf



## Bzgl. Notizen während des Kurses

Alle TeilnehmerInnen bekommen ein PDF-Skript des Kurses, um sich offline und nach Ablauf der Kurszeit mit dem Material beschäftigen zu können.