

Online-Coaching-Programm „Zeitsouveränität, Fokus & Energie“ (exklusiv für Frauen)

Effektives Zeit- und Selbstmanagement beruht auf einfachen Prinzipien. Methoden und Tools sind weitgehend bekannt. Und doch gelingt die Umsetzung im Alltag oft nur bruchstückhaft – weil sich gewohnte Routinen nicht von heute auf morgen verändern lassen.

Hier setzt das vorliegende Online-Coaching-Programm an. Über einen Zeitraum von 10 Wochen hinweg erlernen Sie nicht nur Strategien und Instrumente für eine effektive Selbstorganisation, sondern arbeiten – begleitet durch zwei erfahrene Coaches – gezielt an der Durchbrechung hinderlicher Verhaltensweisen. Im Fokus steht das Zusammenwirken aus klaren Zielen, dem eigenen Zeit- und Energieeinsatz sowie der schrittweisen Veränderung der eigenen Routinen in Arbeit und Freizeit. Sie arbeiten dabei an ihrer individuellen beruflichen Situation im Hochschul- bzw. Wissenschaftssystem.



Trainerin:

- ▶ **Patricia Meyer | Lara Schmidt-Neuhaus**
Lukas Bischof Hochschulberatung AG



Ihr Hintergrund:

- ▶ Sie sind Mitarbeiterin in einer wissenschaftlichen Einrichtung und möchten gezielt an Ihrem Zeitmanagement arbeiten sowie mehr Klarheit und Energie für Ihre Tätigkeit gewinnen.
- ▶ Das Programm ist exklusiv auf Frauen ausgerichtet und bietet Ihnen einen geschützten Raum zum unvoreingenommenen Austausch, gegenseitiger Bestärkung und Unterstützung.



Termine & Ort:

- ▶ **Online Live-Calls**
22.09.2025 (18:00-19:30 Uhr) Kick-Off
29.09.2025 (18:00-19:00 Uhr) Live-Call zu Modul 1
06.10.2025 (18:00-19:00 Uhr) Live-Call zu Modul 2
13.10.2025 (18:00-19:00 Uhr) Live-Call zu Modul 3
03.11.2025 (18:00-19:00 Uhr) Live-Call zu Modul 4
10.11.2025 (18:00-19:00 Uhr) Live-Call zu Modul 5
17.11.2025 (18:00-19:00 Uhr) Live-Call zu Modul 6
01.12.2025 (18:00-19:00 Uhr) Abschluss



Preis:

- ▶ **Veranstaltungsgebühr**
890 € / 890 € für ZWM-Mitglieder

Ihre Ansprechpartner: Sebastian Traunmüller
Zentrum für Wissenschaftsmanagement e.V.
Freiherr-vom-Stein-Str. 2 / 67346 Speyer
0157 76 29 24 19 / traunmueller@zwm-speyer.de

