Lehrgang
Management, Führung und Zusammenarbeit

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.

Inhalte der Module:

- **Orientierungswoche:** Einführung in Ziele und Inhalte des Coachingprogrammes I Definition individueller Entwicklungsziele I Bildung von Erfolgsteams
- **Modul 1: Warum verändern?** Bewusstsein entwickeln für das eigene Zeitmanagement und die eigenen Gewohnheiten I Eine proaktive Einstellung entwickeln
- **Modul 2: Klarheit schaffen** Klarheit schaffen durch physische und mentale Entrümpelung als Voraussetzung für wirkungsvolle Veränderung I Erarbeitung der eigenen Werte als Grundlage für das Verständnis von „wichtig“
- **Modul 3: Effektives Zeit- und Aufgabenmanagement** Klare Ziele setzen I Priorisieren I Ein individuelles, effektives System zum Umgang mit To Do´s entwickeln I Aktiver Aufbau von Gewohnheiten
- **Modul 4: Fokuskontrolle** Gezielt zwischen Phasen der Anspannung und Entspannung wechseln I Methoden für einen fokussierten Arbeitsalltag
- **Modul 5: Energie** Routinen entwickeln für ein nachhaltiges Energiemanagement I Die Performance im Arbeitsalltag optimieren I Positive Energierituale entwickeln
- **Modul 6: Umgang mit Stress** Stressfaktoren identifizieren I Stratgeien gegen Prokrastination I Grenzen selbstbewusst kommunizieren

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.

Termine & Ort:

- **Online Live-Calls**
  14.10.2024 (18:00-19:30 Uhr) Kick-Off
  21.10.2024 (18:00-19:00 Uhr) Live-Call zu Modul 1
  28.10.2024 (18:00-19:00 Uhr) Live-Call zu Modul 2
  04.11.2024 (18:00-19:00 Uhr) Live-Call zu Modul 3
  18.11.2024 (18:00-19:00 Uhr) Live-Call zu Modul 4
  02.12.2024 (18:00-19:00 Uhr) Live-Call zu Modul 5
  16.12.2024 (18:00-19:00 Uhr) Live-Call zu Modul 6
  19.12.2024 (18:00-19:00 Uhr) Abschluß

Preis:

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

Ihre Ansprechpartner: Henning Rickelt
Zentrum für Wissenschaftsmanagement e.V.
Freiherr-vom-Stein-Str. 2 / 67346 Speyer
+0157 / 76 29 23 75 / rickelt@zwm-speyer.de

Weitere Informationen und Buchung unter
www.zwm-speyer.de/weiterbildung

zwm
zentrum für wissenschaftsmanagement e.v.