

## C+3 Prioritäten setzen – mehr Zeit für Forschung schaffen

### Zielgruppe:

Promovierte Wissenschaftler\*innen der UA Ruhr

### Lernziel:

Im System Universität sind Sie häufig mit konträren Aufgaben und Anforderungen konfrontiert. Das geht oft auf Kosten der eigenen Forschungsvorhaben. Diesen genügend kreativen Raum und ungestörte Zeit zur Verfügung zu stellen, kann wie ein uneinlösbares Vorhaben seinerseits Druck und Stress verursachen. Dabei gibt es äußere Umstände, die unüberwindlich scheinen, wie auch innere Hürden, die sich in der Form des inneren Kritikers zeigen und mit verantwortlich sind, dass wir an sich klug gefasste Prioritätenlisten nicht einhalten können.

In diesem Workshop loten wir die äußeren und inneren Hindernisse aus, die unsere Prioritätenliste durcheinander wirbeln. Sie sind der Lotse zur tieferen und tragfähigeren Motivation für den Raum zur Forschung. Dabei können Sie exemplarische Übungen auf individuelle Fragestellungen anwenden und so für sich erste persönliche Weichenstellungen klarer und gestärkter vorbereiten.

### Inhalt:

- Eine persönliche, tiefere Motivation für die eigene Forschung finden
- Dem eigenen inneren Kritiker und Perfektionisten auf die Schliche kommen
- Die Fähigkeit, Dringlichkeit von Wichtigkeit zu unterscheiden
- Kenntnis über Ansätze, Veränderungsprozesse nachhaltig umzusetzen

### Termine und Uhrzeiten

Seminar: Do, 29. November 2018, 10 – 18 Uhr

Einzelcoachings: Fr, 30. November 2018 (Uhrzeit nach Vereinbarung)

### Anmeldeschluss

29. Oktober 2018

### Gruppengröße

max. 6 Teilnehmer\*innen

### Trainerin/Coach

Dr. Tanja Hetzer

**Anmeldung: Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldemaske unter dem Button „Anmeldung“.**