

## Zeitmanagement für Frauen in der Wissenschaft



Sie wollen gestalten, statt nur zu verwalten und das im permanenten Spannungsfeld der Interessen, sowohl der universitätsinternen, der lehrstuhlspezifischen aber auch der eigenen. Die „Zerreißproben“ sind vielfältig. Trotz der steigenden Dynamik und Komplexität in der beruflichen Entwicklung und in den Prozessen gilt ein Leitsatz: Erfolgreiches Management beginnt beim erfolgreichen Selbstmanagement und das am besten am eigenen Arbeitsplatz.

### **Ziel:**

Die gemeinsame Seminar-Zeit bietet Ihnen richtungsweisende Hinweise, Reflexion und lang anhaltende Motivation. Damit Sie mehr Zeit für Wesentliches haben und sich, Ihre Zeit und Ihre Aufgaben optimal organisieren.

### **Inhalte:**

#### **Zeitmanagement**

- I. persönliche Analyse des Zeitbewusstseins mit dem Persönlichkeitsmodell
- II. Ursachen von Zeitmangel erkennen und beseitigen. Zeitfressern auf der Spur
- III. Zielorientierung und Zeitplanung für Frauen

### Optimierung des persönlichen Arbeitsstils

- I. Stärken und Schwächen der eigenen Arbeitsorganisation
- II. Erkennen und Setzen von Prioritäten
- III. Planungs- und Entscheidungshilfen
- IV. Rationelle Kommunikation
- V. Hilfreiche Arbeitsmethoden und -strategien
- VI. Umgang mit Störfaktoren im Arbeitsprozess

### Arbeitsplatzorganisation

- I. Vom Schreibtisch, über den PC zur Raumnutzung
- II. Hinweise für den persönlichen Kompetenzzuwachs
- III. Strategien und Methoden für kurz- und langfristige Erfolge in der Arbeitsplatzorganisation
- IV. Arbeit mit intelligenten Arbeitshilfen und Checklisten

### Teilnehmerkreis:

Das Seminar richtet sich an Studentinnen und Wissenschaftlerinnen des SFB/TR 39 PT-PIESA und dem SFB/TR 96 THERMO im Rahmen der Gleichstellungsmaßnahmen.

### Termin:

Wann: 05.05.2014

Wo: TU Chemnitz, Reichenhainer Str. 70, Haus M (gegenüber Fraunhofer IWU), Raum M001

Zeit: 09:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr

Das Seminar ist kostenfrei.

### Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt über die Geschäftsstelle des SFB/TR 39 PT-PIESA oder über Dozenten.

E-Mail: [pt-piesa-gs@mb.tu-chemnitz.de](mailto:pt-piesa-gs@mb.tu-chemnitz.de),

Ansprechpartner: Frau Maud Marx (0371 531 34532),

Termin: Anmeldung verbindlich bis **30.04.2014**.

Um den Erfolg der Veranstaltung zu sichern ist die Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt.

### Methoden:

- Impulsvorträge
- Kreativitäts- und Moderationsmethoden
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Fallbeispiele aus der jahrelangen Erfahrung als berufstätige Frau
- Rollenspiel
- Feedback
- Diskussion
- Übungen

### Kurzvita Trainerin Cristina Fischer:

- ♦ 1962 in Caracas/ Venezuela geboren und aufgewachsen; 3 Jahre USA; ab 1972: Deutschland
- ♦ Studium an der Universität Bamberg 1982 – 1989: Erwachsenenbildung, Psychologie,
- ♦ Soziologie, Kunst-, Medien- und Kommunikationswissenschaften. Abschluss: Dipl.-Pädagogin
- ♦ freie Mitarbeiterin beim Lokalfernsehen München; danach Videostudio-Leitung
- ♦ 1992 Redakteurin; 1993 – 1997 leitende Redakteurin in München
- ♦ PR- und Kreativberaterin; CU Marketing und Kommunikation; freie Reporterin: Freie Presse
- ♦ 1998 Gründung wip® Consulting, Training, Coaching