



Programm Mentoring in Wissenschaft und Wirtschaft 2009/2010

Workshops/Schlüsselqualifikationen 2010

„Auf dem Weg zum Erfolg – Selbst- und Zeitmanagement als Schlüsselkompetenzen“

Dieses Seminar unterstützt die Teilnehmerinnen darin, ihre beruflichen Zukunftsvorstellungen in den Blick zu nehmen und

- sich in diesem Zusammenhang ihren Umgang mit Zeit bewusst zu machen
- ihr individuelles Zeitmanagement zu überprüfen und nachhaltig weiterzuentwickeln
- Methoden des aktiven und bewussten Selbstmanagements kennen zu lernen
- sich auch in Phasen von Erschöpfung oder Frustration selbst zu motivieren sowie
- einen konstruktiven Umgang mit unerwarteten Ereignissen und Misserfolgen zu entwickeln

um für sich individuell passende, konstruktive Formen der Selbstführung zur Realisierung ihrer beruflichen und persönlichen Ziele zu entwickeln.

Methoden:

Kennenlernen und praktische Erprobung verschiedener Selbst- und Zeitmanagement-Tools in Einzel- und Gruppenarbeit; Reflexionen, Dialoge und Kurzvorträge

Zeit/Ort:

11.09.2010, 10-18 Uhr sowie 18.09.2010, 10-18 Uhr / Gleichstellungsbüro, Seminarraum, 2. OG

Referentin:

Martina Amberg, Diplom-Psychologin; selbstständige Coach; systemische Beraterin für Einzelne, Paare, Teams und Organisationen; Achtsamkeitstrainerin

