

**14. + 19. + 20.04.2021 - Prokrastination/Aufschieberitis erfolgreich überwinden (digital) >>>  
Ausgebucht!**

**Dieser Workshop ist komplett ausgebucht! Bitte kontaktieren Sie das Projektteam.**

**This workshop is completely booked up! Please contact the project team.**

**Wann?/ When?**

Workshop Teil 1: 14. April 2021: 10:00 Uhr - 18:00 Uhr inkl. Pausen (alle Teilnehmerinnen)

Workshop Teil 2 (Einzelcoachings/1 Slot pro Person):

19. April 2021: 14:00 Uhr - 19:00 Uhr oder 20. April 2021 10:00 Uhr – 15:00 Uhr

**Wo?/ Where?**

digital per Zoom, die Zugangsdaten gibt es nach Anmeldung / digital via zoom, the login data is available after registration

**Wer?/ Who?**

Studentinnen, Nachwuchswissenschaftlerinnen / female students, female young scientists

**Inhalt des Workshops/ Contents of the workshop**

Da Studierende und Nachwuchswissenschaftler\*innen im Studium bzw. für ihre Forschungsprojekte in großem Umfang eigenständig arbeiten müssen, sind sie für Prokrastination besonders anfällig. Aufgaben werden aufgeschoben oder hinausgezögert, bis es nicht mehr geht. Das führt zu Unzufriedenheit, Frust und schwindender Arbeitsmotivation.

Grundlage für die Übungen und praktischen Einheiten im Workshop ist die persönliche Ausgangssituation der Teilnehmerinnen. Ziel ist es, dass sie am Ende des Workshops besser verstehen, was sich hinter ihrer Aufschieberitis verbirgt, Strategien kennen, mit denen sie Prokrastination vermeiden und damit nicht nur produktiver arbeiten, sondern auch zufriedener mit sich und ihrer Arbeitsweise sind.

**Ablaufplan (Grobkonzept):**

**Teil 1 - am 14.04.2021:**

Grundlagen der Prokrastination:

- ▶ Was ist Prokrastination und was macht sie mit mir?
- ▶ Wann tritt Prokrastination auf und warum prokrastinieren wir?
- ▶ Warum, wann und womit prokrastiniere ich?
- ▶ Motivation & Prokrastination
- ▶ Folgen von Prokrastination

Prokrastination überwinden:

- ▶ Haltung verändern
- ▶ Tools, um realistisch zu planen und Erstellung eines Zeitplans

Zielfestlegung

- ▶ Ablenkungsfreien Arbeitsplatz schaffen
- ▶ Routinen etablieren

## **Teil 2 - am 19. + 20.04.2021:**

Die Teilnehmerinnen bekommen die Gelegenheit, einzelne Inhalte und Themen in 1:1 Coaching-Sitzungen mit der Trainerin zu vertiefen.

Dabei besteht zum einen die Möglichkeit, auf individuelle Fragen und Problemstellungen rund um die Prokrastination einzugehen die z.B. aus Gründen der Vertraulichkeit keinen Platz im Workshop hatten. Zum anderen können die Teilnehmerinnen Feedback zu angefertigten Zeit- und Handlungsplänen einholen

### **Sprache/Language**

Deutsch/ German

### **Trainerin/Coach**

› Dr. Marlies Klamt

(<https://promotionsheldin.de/>)

**Anmeldungen** einfach per Mail an ✉ [maria.rosenbaum@ovgu.de](mailto:maria.rosenbaum@ovgu.de) (mailto:maria.rosenbaum@ovgu.de) /

**Registration** via email to ✉ [maria.rosenbaum@ovgu.de](mailto:maria.rosenbaum@ovgu.de) (mailto:maria.rosenbaum@ovgu.de)