

Effektiv und effizient arbeiten.

Zeit- und Projektmanagement für Nachwuchswissenschaftler*innen

Kursleitung	Jan Stamm, impulsplus.com
Organisation	Graduate Academy, UNILU
Sprache	Deutsch
ECTS – Punkte	1
Inhalt	<p>Wissenschaftler*innen jonglieren eine Vielzahl von Aufgaben und Projekten – von der eigenen Forschung über die Betreuung und Lehre bis hin zu Familie und Freizeit. Um die wichtigen Dinge zu erledigen und die vorhandene Zeit produktiv zu nutzen, braucht es ein gutes Projekt- und Zeitmanagement.</p> <p>In dem Workshop setzen Sie sich praxisnah mit Ihrem eigenen Projekt- und Zeitmanagement auseinander. Sie entwickeln einen Projektplan für die kommenden sechs Monate und überprüfen, ob für Ihre aktuelle Projektarbeit ein iterativ-inkrementelles Voranschreiten in Sprints passender als eine klassische Meilensteinplanung ist. Wir diskutieren, wie Sie bei knapper Zeit Ihren Plan anpassen können. Beim zweiten Schwerpunkt, Ihrem Zeitmanagement, reflektieren Sie Ihre Tages- und Wochenstruktur und überlegen, wie Sie Ihre Prioritäten angemessen in Ihrem Zeitplan berücksichtigen. In diesem Zusammenhang schauen wir uns auch grundlegende Zeitmanagement-Tools wie die 80/20-Regel und die Pomodoro Technik an.</p> <p>Inhalte in Stichworten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projektmanagement <ul style="list-style-type: none"> ○ Meilensteinplanung ○ Iterativ-inkrementeller Ansatz ○ Time-Boxing ○ Plananpassungen • Grundregeln eines effektiven Selbst- und Zeitmanagements <ul style="list-style-type: none"> ○ Prioritäten setzen ○ Pragmatismus ○ Zielsetzung und Implementierung ○ Tages- und Wochenstruktur ○ 80/20-Regel, Pomodoro Technik etc. <p>Methoden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationsvermittlung Kurzpräsentation

Graduate Academy

Office of the Vice Rector for Research

	<ul style="list-style-type: none">• Einzel- und Kleingruppenübungen• Coaching-Techniken• Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe
Anmerkungen	Dieses Angebot der Graduate Academy richtet sich an Forschende, Post-Docs und Doktorierende der Universität Luzern und ihrer Partnerinstitutionen und ist für diese Personen kostenfrei.