

Workshopleitung



Dr. Claudia Eilles-Matthiessen
Plan C
Kompetenzentwicklung,
Frankfurt

Dr. Claudia Eilles-Matthiessen ist Diplom-Psychologin, Business- und Konfliktcoach mit eigener Praxis in Frankfurt/M. sowie psychologische Mediatorin (BDP). Sie arbeitet nach hypnosystemischen Konzepten und berät Führungskräfte aus Wirtschaftsunternehmen, Hochschulen und Forschungseinrichtungen sowie Privatkunden bei Konflikten und Krisen. Sie ist Sach- und Fachbuchautorin sowie Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft e.V.

www.plan-c-frankfurt.de

Mit Leichtigkeit mehr erreichen: Blockaden und Aufschieben überwinden

Ziel

Der Workshop unterstützt die Teilnehmenden darin, individuelle Blockaden, die bei der Erledigung unangenehmer Aufgaben auftreten, zu überwinden und so die selbstgesetzten (wissenschaftlichen) Ziele leichter zu erreichen.

Beschreibung

Wohl jeder kennt das Phänomen, Aufgaben, die als unangenehm erlebt werden, aufzuschieben. Ausgeprägtes Aufschieben (Fachbegriff Prokrastination) kann zu unnötigem Stress und Zeitdruck führen.

Dieses Problem kann aber weder allein durch „Tools“ noch ausschließlich mit Hilfe von „vernünftigen“ Vorsätzen gelöst werden.

Stattdessen hilft es, die mit bestimmten Aufgaben verknüpften negativen Emotionen wie Stress, Überforderung, aber auch Blockaden und perfektionistische Glaubenssätze („Nur eine fehlerfreie Leistung ist etwas wert.“) zu verstehen und entsprechende individuelle Lösungsansätze zu entwickeln. Dabei spielen Emotionsregulation und die Überwindung von Glaubenssätzen eine zentrale Rolle.

Methodik

- Kurze, psychologische Fachimpulse
- Übungen
- Demo-Coaching nach Zeit und Verfügbarkeit
- Optionales online 1:1 Impulscoachings für individuelle Anliegen. Die Terminvergabe erfolgt vorab.

Organizational Information

Sprache / Format	Deutsch / Präsenz
Zielgruppe	Promovierende in allen Phasen der Promotion und Postdocs (R2/R3) aller Fachbereiche
Datum	Workshop: Dienstag, 4. Juni 2024, 9:00 – 17:00 Mittwoch, 5. Juni 2024, 9:00 – 13:00 Impulscoaching: Mittwoch, 12. Juni 2024, 9:30 – 18:00 Die Termine für die Einzelgespräche werden vorab per Doodle vergeben
Anmeldung	Für die Registrierung klicken Sie bitte hier