



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
WIEN
VIENNA
UNIVERSITY OF
TECHNOLOGY



Institut für Softwaretechnik
und Interaktive Systeme

WIT-Seminar: Zeitmanagement und Selbstorganisation

VERANSTALTERIN

WIT - Wissenschaftlerinnenkolleg Internettechnologien
Institut für Softwaretechnik und Interaktive Systeme
Technische Universität Wien
Favoritenstrasse 9 - 11/ E188
A-1040 Wien, Österreich
Tel.: +43(1)58801 DW 18820
<http://wit.tuwien.ac.at>

WIT wird gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds
und aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung,
Wissenschaft und Kultur.

TERMIN

Mittwoch, 20. Oktober 2004, Donnerstag, 21. Oktober 2004
jeweils 10:00 bis 18:00

Mittagspause; Pausen am Vormittag und Nachmittag

ORT

A-1050 Wien, Gartengasse 19, im Innenhof - Gruppenraum

ZIEL

Erreichen eines bewussten Umgangs mit Zeit und
Selbstorganisation

Stärken und Erweitern der eigenen Ressourcen

REFERENTIN

Brigitte Pototschnig
Bioenergetische Analytikerin, Supervisorin, Coach
office@supervision-pototschnig.at
Homepage: www.supervision-pototschnig.at

INHALT

1. Zeitliche Planung und Selbstorganisation beruflicher Themenschwerpunkte (Dissertation)

- ✓ Im Spannungsfeld zwischen eigenem Anspruch und Vorgaben
- ✓ Arbeitsrhythmen bewusst machen
- ✓ Zielorientiertes Vorgehen üben
- ✓ Situationsanalyse, Zielformulierung und Planung unter Berücksichtigung persönlicher Vorgehensweisen
- ✓ Einstellungen und Haltungen

2. Umgang mit Zeit

- ✓ Werte, Normen

3. Stressvermeidung

- ✓ Körperbewusstsein
- ✓ Spannungsabbau/ aufbau
- ✓ Übungen dazu

4. Im „Arbeitsfluss“ sein...

- ✓ Eigene Erfahrungen möglich machen

METHODIK

- ✓ Konzepte der Gruppendynamik und Bioenergetischen Analyse
- ✓ Ziel- und prozessorientiertes Vorgehen
- ✓ Transferarbeit, Setting in Kleingruppen
- ✓ Einzelarbeit und Plenum
- ✓ Körperübungen (Grounding)

ZIELGRUPPE

Hochqualifizierte Fachfrauen aus dem universitären Bereich:
Dissertantinnen
Universitätsassistentinnen
Projektmitarbeiterinnen
sowie höhersemestrige Studentinnen (Diplomandinnen)
im Fachbereich Informatik

VORAUSSETZUNGEN

Keine

PREIS

Kostenlos

TEILNEHMERINNEN-ANZAHL

Max. 15 Personen

AUSKÜNFTE UND ANMELDUNG

Dr. Ulrike Pastner
Tel. 58801 DW 18815
e-mail: pastner@wit.tuwien.ac.at