

## ERFOLGREICH IN DIE PROMOTION

Montag, 15.Nov	Dienstag, 16.Nov	Mittwoch, 17.Nov	Donnerstag, 18.Nov	Freitag, 19.Nov
9:30 – 10:00 Aufakt und Überblick	9:30 – 10:00 Intro/ Vorstellung Beratungsangebote in BUA- Einrichtungen	9:30 – 10:00 Intro/ Vorstellung Workshop- Angebote der BUA	9:30 – 10:00 Intro/ Vorstellung der Gruppencoachings	9:15-9:30 Intro/ Gruppeneinteilung
10:00 – 12:00 „Kick-Off“ fürs Dissertationsprojekt	10:00 – 12:00 Motivation und Zielklärung	10:00 – 12:00 Selbst- und Zeitmanagement während der Promotion	10:00 – 12:15 Research Integrity mit Ombudspersonen <i>“meet them before you need them”</i>	09:30 – 11:00 Gruppencoaching: Selbstmanagement
12:00 – 13:00 Lunch Break	12:30 – 14:00 Joint Lunch Break in Gather.town (Gruppe A+B)	12:30 – 14:00 Joint lunch Break in Gather.town (Gruppe A+B)	12:30 – 14:00 Joint lunch Break in Gather.town (Gruppe A+B)	11:15-12:45 Gruppencoaching: Ich und meine Betreuung
13:30 – 14:30 Moderiertes Netzwerken (Gruppe A+B)	12:30 Augen-Yoga (Aktivität) 13:00 Betreuungsvereinbarung (Vortrag) 13:30 Netzwerk-Spiel	12:30 Die Challenge (Aktivität) 13:00 Der Arbeitsmarkt (Vortrag) 13:30 Speed-Dating	12:30 Mentale Gesundheit während der Promotion (Vortrag) 13:00 Entspannungsübungen (Aktivität) 13:30 Netzwerken	
	19:00 – 20:30 Netzwerkabend (Gruppe A+B)  19:00 Achtsamkeit in Engl. 19:15 Mindful Movement Engl. 19:50 Netzwerken			