

Doktorandpaketet

Introduktion: Individuella samtal.

"Vad är mina målsättningar med att delta i Doktorandpaketet?"

Workshop 1: Introduktion och produktivitet

*"Från att göra saker på rätt sätt till att göra rätt saker:
Hur använder jag slutproduktfokus i mitt avhandlingsarbete?"*

Workshop 2: Produktivitet

*"Från vaga visioner till konkreta målsättningar:
Hur sätter jag realistiska mål?"*

Workshop 3: Stresshantering

*"Från negativ stress till positiv stress:
Hur ändrar jag mitt beteende?"*

Workshop 4: Stresshantering

"Från negativ stress till positiv stress: Hur ändrar jag mina tankar?"

Workshop 5: Produktivitet

*"Från vaga visioner till konkreta målsättningar:
Hur följer jag upp mina mål?"*

Workshop 6: Avslutning & Produktivitet och/eller stresshantering

"Innehåll beroende av individuella samtal och gruppens önskemål"

Avslutning: Individuella samtal

"Uppföljning av individuell målsättning med att delta i Doktorandpaketet"



FINISH ON TIME.