

Selbst- und Zeitmanagement

- Workshop für Lehrende -

Es geht nicht darum immer schneller zu laufen, sondern den besten Weg zu finden!

Zeitmanagement ist Selbstmanagement. Erfolgreiches Selbstmanagement berücksichtigt und verstärkt, was Ihnen wichtig ist in der Arbeit und im Privaten: Ihre Werte, Visionen und Ziele. Nutzen Sie Instrumente des Zeit- und Selbstmanagements für eine ausgewogene Planung und Lebensführung.

In dieser Veranstaltung werden die wichtigsten Ansätze im Umgang mit Zeitknappheit vorgestellt. Sie werden sich mit typischen Zeitfressern von Wissenschaftler/-innen beschäftigen, persönliche Zeitprobleme reflektieren und ausgewählte Strategien zum besseren Umgang mit der eigenen Zeit kennen lernen. Ihnen werden Methoden und Techniken des Zeit- und Selbstmanagements vermittelt, die sowohl in der Organisation Ihrer Arbeit an der Universität, als auch im privaten Lebensumfeld nützlich sind.

Learning Outcomes:

Die Teilnehmenden sind in der Lage...

- ...realistische Planungsmethoden anzuwenden
- ...Aufgaben abzugeben (Nein sagen & delegieren)
- ...Selbstmotivationsstrategien anzuwenden

Inhalte:

- Kontext To-Do-Listen nach der Methode Getting Things Done
- Work-Life-Balance
- Realistische Ziele formulieren
- Prioritäten setzen
- Aufgabenplanungsmethoden
- Umgang mit Prokrastination

Methoden

- systematisches Training: theoretische Inputs, Vortrag und Diskussion im Plenum, kurze Gesprächsphasen, Selbstreflexion

Zielgruppe

- Lehrende der Jade Hochschule und Hochschule Emden/Leer

Termin / Uhrzeit / TN-Zahl

- Mi 30.01.2019, 10 – 17.30 Uhr, 6 – 14 TN

Veranstaltungsort: Jade Hochschule, Studienort Oldenburg

Seminarleitung: Prof. Dr. Daniel Wrede