1434: Zeitmanagement und Selbstorganisation
Time management and self-organization

Dozent/in: Marcus Vock, Trainer und Coach

Termine: Montag, 06.08.2018, 09-17 Uhr und Dienstag, 07.08.2018, 09-17 Uhr sowie Mittwoch, 08.08.2018, 09-17 Uhr (pünktlich zur vollen Stunde)


In dieser Lehrveranstaltung wird interaktiv und mit vielen Übungsmöglichkeiten das Rüstzeug für effektives Zeitmanagement und klare Selbstorganisation vermittelt:
- Zeitfresser und Demotivatoren
- Pareto-Optimum
- Eisenhower-Matrix
- Procrastination
- Smarte Zielvereinbarung
- Zeitplanungs-Tools
- Selbst-Motivation

Lernziele: - Die eigene Produktivität erhöhen
- Stress durch Überlastung verringern
- Zufriedenheit durch eine Balance aus Arbeitseinsatz und Erreichung persönlicher Ziele herstellen

Studienleistungen: Vollständige und aktive Teilnahme, Beteiligung an praktischen Übungen und Rollenspielen, Reflexion von praktischen Übungen, Präsentation von Arbeitsergebnissen, Erledigung von möglichen Aufgaben zwischen den Blockterminen

Anmeldung: Über Stud.IP

Leistungspunkte: 2 Leistungspunkte
Bachelor- und Master-Studiengänge der Leibniz Universität Hannover, genaue Informationen für Ihren Studiengang unter https://www.sk.uni-hannover.de/lp_studiengange.html
Fächerübergreifender Bachelor: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen, Bereich B
B.Sc. Technical Education: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen, Bereich C
Schulpraxis: Methodenkompetenz