



## 1543: Zeitmanagement und Selbstorganisation

Time management and self-organization

- Lehrperson:** Marcus Vock, Trainer und Coach
- Termine:** Montag, 18.02.2019, 09-17 Uhr und  
Dienstag, 19.02.2019, 09-17 Uhr sowie  
Mittwoch, 20.02.2019, 09-17 Uhr (pünktlich zur vollen Stunde)
- Inhalt:** Der Satz "Ich habe nicht genug Zeit" ist ein Hilferuf. Denn Zeit ist knapp, nicht käuflich, nicht lagerfähig, kann nicht gespart oder vermehrt werden und verrinnt ständig. Gutes Zeitmanagement bietet einen Ausweg, denn es hilft, die eigene Zeit und Arbeit zu beherrschen, anstatt sich von ihnen beherrschen zu lassen. Zeitmanagement bedarf deshalb einer effektiven Selbstorganisation, in der Ziele, Prioritäten und klare Absprachen mit sich selbst stattfinden. Zeitmanagement und Selbstorganisation sind die Grundlage erfolgreicher und erfüllender Arbeit, in der Universität, im Beruf, in der Freizeit. 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\\_studiengaenge.html](https://www.sk.uni-hannover.de/lp_studiengaenge.html)  
Fächerübergreifender Bachelor: Pflichtmodul  
Schlüsselkompetenzen, Bereich B  
B.Sc. Technical Education: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen,  
Bereich C  
Schulpraxis: Methodenkompetenz