



## 1556: Zeitmanagement und Selbstorganisation

Time management and self-organization

- Lehrperson:** Dipl. Oec. Thomas Seliger, Kommunikationstrainer
- Termine:** Montag, 25.02.2019, 09-17 Uhr und  
Dienstag, 26.02.2019, 09-17 Uhr sowie  
Mittwoch, 27.02.2019, 09-17 Uhr (pünktlich zur vollen Stunde)
- Inhalt:** "Ich habe keine Zeit!" ist eine gern genutzte Aussage und für uns selber auch immer so gemeint. Doch wie viel Zeit nutzen wir tatsächlich und wie viel Zeit davon ist eigentlich nicht optimal genutzt? In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden ihre eigenen Prioritäten zu erkennen und bemerken, wofür die meiste Zeit verbraucht wird. Welche Maßnahmen können ergriffen werden, um effektiver mit dem eigenen Selbstmanagement umzugehen. Die Teilnehmende sehen anhand von Selbstmanagementstrategien wie sie ihre Leben selbstbestimmter steuern können und wie Prioritäten sinnvoll gesetzt werden. Wie kann ein notwendiges Maß an Selbstmotivation gehalten werden, um zuvor gesetzte Ziele erreichen zu können. Welche psychologischen Faktoren spielen dabei eine Rolle und mit welchen Techniken können die Teilnehmer ihren Alltag besser strukturieren?
- Lernziele:** Ziel des Seminars ist die Reflexion und Optimierung des eigenen Zeit- und Selbstmanagements der Teilnehmenden. Hierzu lernen sie grundlegende Techniken und Instrumente kennen und anwenden bzw. an die eigene Situation anzupassen.
- 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