

Angebote zum Selbstmanagement

Workshop „Zeitmanagement im Studium“

Denken Sie beim Lesen des Workshoptitels: „Ich habe einfach keine Zeit, einen Workshop zum Thema Zeitmanagement zu besuchen?“ Dann sind Sie hier genau richtig.

Gemeinsam schauen wir auf das Verständnis von Zeit und wie diese eingeteilt werden kann. In diesem Online-Workshop werden verschiedene Methoden und Techniken vorgestellt, die Ihnen helfen sollen im Studium Ihr eigenes Zeitmanagement zu finden. Es ist geplant nach zwei Wochen sich noch einmal zu treffen und sich darüber auszutauschen wie es Ihnen mit der Umsetzung ergangen ist. Dieser dritte Termin ist optional und freiwillig.

Eine Teilnahme an dem Workshop ist nur möglich, wenn Sie an den ersten **beiden Terminen** dabei sein können.

Inhalte des Online-Workshops:

- Verständnis von Zeit(management)
- Methoden zur Zielsetzung (z.B. SMART-Ziele, Alpen-Methode)
- Prioritäten setzen lernen
- Pläne gestalten
- Umgang, wenn die Umsetzung doch mal nicht klappt
- Austausch mit Gleichgesinnten

Ziele des Online-Workshops:

- Verschiedene Methoden und Techniken zum Zeitmanagement kennenlernen und ausprobieren
- Strategien, um das eigene Zeitmanagement zu gestalten
- Gelassener bei Zeitdruck werden

Methoden:

- Theoretischer Input
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Aufgaben für zu Hause
- Diskussionsrunde

Hinweis:

Für eine angenehmere Diskussionsatmosphäre und zur Stärkung des Austausches schalten Sie bitte Ihre Kamera an.

Wann?

Freitag, 15.10.2021, 12:00-15:00 Uhr

Samstag, 16.10.2021, 10:00-13:00 Uhr

Freitag, 29.10.2021, 10:00-11:00 Uhr, Nachbesprechung (optional)

Wo?

Online über Webex. Der Link wird Ihnen per E-Mail zugesendet. Der Raum wird 15 Minuten vor der Veranstaltung geöffnet sein. Bitte nutzen Sie diese Zeit, um sich bereits einzuwählen, damit Sie ggf. technische Probleme vorab lösen können und für Sie eine reibungslose Teilnahme möglich ist.

Für wen?

Für Studierende aller Fachbereiche

Teilnehmendenzahl:

max. 8 TN

Mit wem?

[Camilla Muschner](#)

Wo melde ich mich an?

Über das Anmeldeformular auf der [Website](#).