

## **16.10.2018 – Selbst- und Zeitmanagement (Dessau)**

### **Wann?**

16.10.2018, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

### **Wo?**

Hochschule Anhalt | Dessau | genauer Ort wird noch bekannt gegeben

### **Inhalt des Seminars**

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.

Themenschwerpunkte:

- ▶ Kontext To-Do-Listen nach der Methode Getting Things Done
- ▶ Work-Life-Balance
- ▶ Realistische Ziele formulieren
- ▶ Prioritäten setzen
- ▶ Aufgaben- /Lernplanungsmethoden
- ▶ Umgang mit Prokrastination
- ▶ Tipps & Tricks

### **Trainer**

› Prof. Dr. Daniel Wrede (<http://www.danielwre.de/>)

Trainer, Dozent und Coach

**Anmeldungen** bitte per Mail an Maria Rosenbaum (› [maria.rosenbaum@ovgu.de](mailto:maria.rosenbaum@ovgu.de) (<mailto:maria.rosenbaum@ovgu.de>); Tel.: 0391-67-57062)