



## **Zeit- und Selbstmanagement: Effektive Organisation – effizientes Zeitmanagement**

### **Zielgruppen:**

- Studierende

### **Sprachen:**

- Deutsch

### **Mögliche Formate:**

- Ein- oder zweitägiges Angebot mit Einzelcoaching
- Ein- oder zweitägiges Angebot
- Individuelles Arbeitsformat mit Coaching

### **Darum geht es:**

Es kommt im Studien- und Berufsalltag nicht nur darauf an, Aufgaben zu planen und zu terminieren - sondern auch darauf, wie man die Aufgaben angeht und sie erledigt. Die beste Zeitplanung hilft wenig, wenn Arbeitsabläufe ineffizient gestaltet sind oder man unstrukturiert an Aufgaben herangehen.

Die eigene Zeit optimal zu nutzen, ist sowohl der Anspruch, der oft von außen gestellt wird als auch das innere Anliegen vieler. „Wie organisiere ich mich beim Schreiben der Abschlussarbeit? Was kann ich tun, um meine Ziele zu erreichen? Warum schiebe ich etwas auf?“ Diese und weitere persönliche Themen werden mit Theorie und Praxiserfahrungen entwickelt.

Pauschale Zeitmanagementratschläge helfen meist nicht weiter, da sie die individuelle Arbeitssituation zu wenig berücksichtigen.

Erstaunlicherweise ist kaum ein Thema so stark mit Vorurteilen und Ablehnung behaftet wie dieses: das hängt damit zusammen, dass es bei Planung immer um die eigene Lebenszeit - und damit um die Persönlichkeit - geht.

### **Mögliche Themenfelder**

- Analyse und Reflexion des aktuellen persönlichen Arbeits- und Zeitverhaltens
- Reflexion der persönlichen Einstellungen
- Zielsetzungsprozess und Zielformulierung
- Welches Vorgehen hilft mir persönlich weiter und passt zu mir?
- Motivation – Motivierung

Analysen des Umgangs mit zeitlichen Engpässen, der „Aufschieberitis“ und des Zielsetzungsprozesses eröffnen einen neuen Blick auf das „so arbeite ich“. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Zielformulierung vervollständigt dieses Bild.

### **Weitere Informationen:**

Wir setzen in der Arbeit an der Lebens- und Arbeitsrealität von Studierenden an. Er kann auch in modifizierter Form für andere Zielgruppen angepasst werden.