

## Lehrveranstaltung: Zeit- und Selbstmanagement

| Allgemeine Informationen    |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Veranstaltungsname</b>   | Zeit- und Selbstmanagement<br>Time- and Selfmanagement |
| <b>Veranstaltungskürzel</b> | XZEIT  |
| <b>Lehrperson(en)</b>       | Prof. Dr. Krueger, Jan (jan.krueger@haw-kiel.de)       |
| <b>Angebotsfrequenz</b>     | Regelmäßig   |
| <b>Angebotsturnus</b>       | In der Regel im Wintersemester                         |
| <b>Lehrsprache</b>          | Deutsch  |

| Kompetenzen / Lernergebnisse  |
|---|
| <i>Kompetenzbereiche: Wissen und Verstehen; Einsatz, Anwendung und Erzeugung von Wissen; Kommunikation und Kooperation; Wissenschaftliches Selbstverständnis/Professionalität.</i>  |
| <p>Die Situation:<br/>Die zeitliche Belastung vieler Menschen ist an ihre Grenzen gestoßen. Wer heutigen Anforderungen gewachsen sein will, braucht stimmige Arbeitstechniken und eine effektive Zeitplanung.</p> <p>Der Nutzen:<br/>Sie lernen, eigene Ziele zu definieren und Prioritäten zu setzen. Sie können Ihre Zeit effektiv strukturieren und sich von unnötigem Ballast befreien.<br/>Nach dem Seminar werden Sie mit effektiven Arbeitstechniken Ihre Zeit für die wichtigen Dinge einsetzen können.</p> |

| Angaben zum Inhalt |   |
|--------------------|---|
| <b>Lehrinhalte</b> | <p>Wie sieht mein Zeitkonto im Moment aus?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeitgewinn durch Planung</li> <li>- Das 60/40-Prinzip</li> <li>- Das Pareto-Prinzip</li> <li>- Das individuelle Zeiterleben</li> <li>- Das Eisenhowerprinzip</li> <li>- Geeignete Ziele formulieren</li> <li>- Die ALPEN-Methode</li> <li>- Die A B C-Analyse</li> <li>- Was ist wichtig?</li> <li>- Was hilft bei der Zeitplanung noch?</li> <li>- Planung und Improvisation</li> <li>- Mögliche Hindernisse bei der Umsetzung und individuelle Lösungswege</li> </ul> <p>Was nehme ich mit?</p> |
| <b>Literatur</b>   | <p>Stephen Covey: Die sieben Wege zur Effektivität , Campus</p> <p>Lothar J. Seiwert: Zeimanagement für Chaoten, Gabal</p>  |

| Lehrform der Lehrveranstaltung |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>Lehrform</b>                | <b>SWS</b> |
| Seminar                        | 2          |

| Prüfungen                           |    |
|-------------------------------------|----|
| <b>Unbenotete Lehrveranstaltung</b> | Ja |

| <b>Sonstiges</b> |   |
|------------------|---|
| <b>Sonstiges</b> | Max. 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei Präsenz-<br>Lehre.<br>Wochenend-Seminar findet statt: 17.-18.12.2022 |