

AWPF: Selbstorganisation und Zeitmanagement

<u>Fach-Nr.:</u>	2460
<u>Dozent:</u>	Prof. Dr.-Ing. Uwe A. Seidel
<u>Ziel:</u>	Sie erwerben Kompetenz und Erfahrung, wie Sie Ihren persönlichen und beruflichen Erfolg planen und Ihre Ziele besser umsetzen können.
<u>Inhalte:</u>	<p>Selbstorganisation und Zeitmanagement sind bewährte Ansätze zu Erfolg und Erfüllung im beruflichen und persönlichen Leben.</p> <p>In der ersten Einheit „Motivation“ finden Sie heraus, was sie bewegt und antreibt: was für Sie Lebenswerte sind, welche lang- und kurzfristigen Ziele Sie haben, wie sie Motivation und Selbstmotivation erfahren und wie sie mit demotivierenden Faktoren umgehen.</p> <p>In der zweiten Einheit „Planung“ analysieren Sie Ihre Arbeit, Ihre Arbeitsmethodik und Ihr persönliches Zeitmanagementverhalten. Anhand der Analyseergebnisse können Sie dann gezielt Ihre Methodenkompetenz erweitern und anwenden, u.a. in den Bereichen der Arbeitsanalyse, Prioritätensetzung, Zeitplanung, Leistungskurven und Gestaltung ihrer Arbeitsumgebung.</p> <p>Begleitend lernen Sie, wie sie Hilfsmittel, wie Zeitplanbücher oder Terminplanungssysteme, bewerten und für Ihre Situation einsetzen können.</p>
<u>Lehrmethode:</u>	Vortrag, Seminaristischer Unterricht, Übungen in Kleingruppen, Eigenarbeit
<u>Voraussetzungen:</u>	Interesse an Lebensplanung und Arbeitsmethodik
<u>Literatur:</u>	<p>Notwendige Literatur: Seiwert, L. J.: <i>Das neue 1x1 des Zeitmanagement</i>, ISBN 978-3774256705.</p> <p>Ergänzende Literatur: Seiwert, L. J.; Müller, H.; Labaek-Noeller, A.: <i>30 Minuten-Zeitmanagement für Chaoten</i>, ISBN 978-3897490406. Knoblauch, J.: <i>www.ziele.de. Wie Sie Schritt für Schritt Ihre Ziele erreichen</i>, ISBN 978-3897495630. Kurz, J.: <i>Für immer aufgeräumt. Zwanzig Prozent mehr Effizienz im Büro</i>, ISBN 978-3897497351. Covey, S. R.; Merrill, A. R.; Merrill, R. R.: <i>Der Weg zum Wesentlichen</i> (6. Auflage), ISBN 978-3593383897.</p>
<u>Beschränkungen:</u>	max. 15 Teilnehmer je Gruppe
<u>SWS:</u>	2
<u>Leistungsnachweis:</u>	Schriftliche Klausur, Dauer 60 min