

Zeit- und Selbstmanagement - ZSM

Bachelor-Integrationsfach im WS 2024/25

Nur im Wintersemester



© Getty Images

Wozu das Ganze?

Jeder weiß, dass man für seine persönliche und berufliche Entwicklung selbst verantwortlich ist. Zur persönlichen Lebensplanung gehört es deshalb dazu, sich Ziele zu setzen, seine Zukunft und seinen Alltag zu planen, um nicht Opfer von Umständen und Ereignissen zu werden, die man so gar nicht gewollt hat. Sonst fühlt man sich nicht selten wie der „Hamster im Laufrad“. Wenn unsere Wünsche und Ziele erreichbar sein sollen, müssen wir lernen, mit Zeit und Aufwand effektiv umzugehen, eine Balance zu finden zwischen Arbeit und Erholung, Studium, Job und Privatem ohne die eigenen Ziele aus den Augen zu verlieren.

Was bringt Ihnen das Seminar?

Ziel ist es, dass Sie ein Bewusstsein für die eigene Arbeitsweise entwickeln. Wir werden uns mit Ihrer Stressanfälligkeit und Ihrer biologischen Leistungskurve beschäftigen, und diese mit den tatsächlichen Arbeitsgewohnheiten vergleichen. Was beeinflusst unsere Motivation? Kann ich mich auch selbst motivieren? Was hat es mit dem „Schweinehund“ auf sich und wie gehe ich mit dem leidigen Aufschieben um? Wir analysieren Ihre sogenannten „Zeit- und Leistungsfresser“ und klären, wie Sie bei sich überschneidenden Anforderungen Prioritäten setzen und sinnvoll planen können. Sie werden Zeitplanmethoden und Instrumente kennen lernen, ausprobieren und reflektieren. In Kleingruppen werden Referatsthemen vorbereitet und präsentiert, die die Seminarinhalte um effiziente Lern- und Arbeitstechniken ergänzen.

Zusätzliche Infos:

Seminarleitung:	Dipl.-Ing. Sybille Hausburg
Leistungsnachweis:	studentische Einzelaufgaben, Referat
Anmeldung:	Sybille.Hausburg@haw-hamburg.de
Termine:	17.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.24, 16.01.25
Zeit und Ort:	donnerstags 16:00 – 19:15, Raum F422a