



# Einladung

Mi., 24. Februar 2016, 18.00-20.00 Uhr  
HAW Hamburg, Alexanderstr. 1, Raum ZG 01

Alumni-Round-Table (Impulsvortrag mit anschließender Diskussion):

## Selbst- und Zeitmanagement zwischen Berufs- und Privatleben

Für einige von uns hat der Tag viel zu wenig Stunden. Wir arbeiten länger und härter mit der Überzeugung, dass wir dadurch mehr Erfolg und Anerkennung bekommen und vor allem alles schaffen, was wir auf dem Zettel haben.

Die Wahrheit ist, dass uns dadurch viel Lebensqualität, Erholung und Freizeit verloren geht. Wir werden erschöpft und kraftlos, ohne unbedingt produktiver und erfolgreicher zu sein.

Ganz unabhängig davon, wie wir unsere Zeit gestalten, vergeht sie. Wir können unsere Zeit nicht anhalten oder ansparen, wir können sie lediglich weise investieren oder sinnlos ausgeben.

Die Fähigkeit, sinnvoll mit der eigenen Zeit umzugehen, wichtige oder große Ziele beständig zu realisieren, bedeutet in erster Linie, sich gut und effektiv selbst zu managen – also sich selbst zu steuern, zu motivieren, zu stärken, sich Prioritäten zu setzen, aber auch ebenso auf die eigene Work-Life-Balance zu achten.

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die Ihre Selbstorganisation überdenken und sich durch neue Anregungen für ein gutes Selbst- und Zeitmanagement inspirieren wollen. In der anschließenden Diskussion haben Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen, sowie von Ihren Erfahrungen und Beobachtungen zu berichten.

**Die Referentin, Frau Dr. Yana Fehse**, wurde in Wladiwostok geboren und studierte an der Hochschule für Soziologie und Wirtschaft in Kirov sowie an der Universität Hamburg Psychologie. Sie war im Assessment Center in der Abteilung Luft- und Raumfahrtpsychologie des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR) tätig und an der Auswahl von Nachwuchsflugzeugführern u.a. für die Deutsche Lufthansa, City Line, German Wings und Condor beteiligt. Im Anschluss war sie Personalleiterin bei den Stadtwerken Buchholz, bevor sie sich als Erfolgstrainerin und Mental Coach in Hamburg selbstständig gemacht hat.

Wann? **Mi., 24. Februar 2016 von 18.00 bis 20.00 Uhr**

Wo? **HAW Hamburg, Alexanderstr. 1, Zwischengeschoss (zwischen 1. + 2. Etage), Raum ZG 01**

Bitte melden Sie sich per Mail an unter [alumni\\_kontakt@haw-hamburg.de](mailto:alumni_kontakt@haw-hamburg.de).

# Anmeldungen

bitte an:

[alumni\\_kontakt@haw-hamburg.de](mailto:alumni_kontakt@haw-hamburg.de).