

BeuthBonus Berlin

Ergänzungsqualifizierung für zugewanderte Hochschulabsolventinnen und Hochschulabsolventen

Zeit- und Selbstmanagement

Tagesseminar



Durchführungszeitraum:
Zweimal jährlich bis Ende 2018

Ziel:

Das eigene Zeit- und Selbstmanagement reflektieren, analysieren, optimieren und mit weniger Stress beruflich und privat mehr erreichen.

Kontaktdaten:

Beuth Hochschule für Technik
Berlin
Fernstudieninstitut
Prof. Dr. Florian Schindler
Luxemburger Str. 10
13353 Berlin

E-Mail:

iqnw@beuth-hochschule.de

Website:

<http://beuthbonus.beuth-hochschule.de>

Inhalte:

Mein persönlicher Umgang mit Zeit - Aktivitäten effizient steuern

- Zeiträuber identifizieren
- Mit Störungen umgehen

Aufgaben priorisieren

- Motive erkennen, Ziele werteorientiert setzen
- Eisenhower, Alpen, Smart & Co.

Umgang mit Stress

- Den Tag positiv beginnen
- „goldene“ Minuten / Stunden schaffen
- den eigenen Biorhythmus berücksichtigen
- positive Selbstkonditionierung
- körperlich und geistig entspannen

Methoden:

- Lehrgespräche
- Erfahrungsaustausch
- Reflexion mit Fragebögen
- Demonstrationen und praktische Übungen
- Gedächtnis-, Körper- und Entspannungsübungen
- Eigen-, Partner- und Gruppenarbeit sowie Arbeit im Plenum