

## Selbstmanagement – gewusst wie!

Der Studieneinstieg stellt einen vor viele neue Aufgaben. Zum einen gilt es, seinen Alltag selbst zu gestalten und zumeist in einer eigenen Wohnung oder WG alle Aufgaben des täglichen Lebens zu meistern. Zum anderen bietet das Studium eine Vielfalt an Auswahlmöglichkeiten, die mit dem vorgegebenen Ablauf an der Schule nicht vergleichbar sind. Diese neue Situation anzunehmen und erfolgreich umzusetzen bedarf einiger Werkzeuge und Hilfestellungen, die in diesem Seminar vermittelt werden.

Das eintägige Seminar bietet einen Einblick und den ersten Umgang mit nützlichen Zeitmanagement-Werkzeugen. Im Fokus steht die praktische Anwendung und unmittelbare Umsetzung im Studienalltag.

Inhalte dieses Seminars sind:

- 🕒 Zeitplanungswerkzeug
- 🕒 Erkennen und Eliminieren von Zeit-Dieben
- 🕒 Einschätzen der frei verfügbaren Zeit
- 🕒 Vorstellung eines Modells zur Priorisierung von anstehenden Aufgaben
- 🕒 Wie sieht ein realistischer Tagesplan aus?
- 🕒 Richtige Formulierung von Zielen