

---

## ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

---

jeweils 10:00-18:00 Uhr

**Referent:**

**Dr. Nils Reschke, Intercultural Business Trainer/Moderator (IBT/M), Uni-Support, Düsseldorf**

10:00-10:30	Begrüßung, Erwartungsabgleich, Einführung
10:30-11:30	<b>Zeitmanagement in der Wissenschaft?!</b> <b>Mehrfachbelastungen und Zeitfresser im Hochschulalltag</b>
11:30-11:45	Kaffeepause
11:45-13:00	<b>Aufgaben- vs. zielorientiertes Arbeiten</b> <b>Effektivität und Effizienz</b> <b>Methoden der Prioritätensetzung</b>
13:00-14:00	Mittagspause
14:00-16:00	<b>Arbeitstypus und Planungszeiträume</b> <b>Work-Life-Balance, Tipps für die Tages- und Wochenplanung</b>
16:00-16:15	Kaffeepause
16:15-18:00	<b>Survival Kit Zeit- und Selbstmanagement</b> (Mögliche Themen: „Nein“ sagen, Effektive und effiziente Meetings, Delegieren, Umgang mit E-Mails usw., in Abhängigkeit von den Bedürfnissen der Teilnehmenden)
	Transfer, Feedback, Abschluss