
ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

10:00-18:00 Uhr

Referent:

Dr. Nils Reschke, Intercultural Business Trainer/Moderator (IBT/M), Bonn

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