

## CURRICULUM

### Modul 7 - Selbstorganisation für Studium und Arbeit

**Ziele:** Die Teilnehmer erfahren, wie ihre Persönlichkeit ihr Arbeitsverhalten prägt. Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie sie Selbstorganisation und Zeitmanagement für sich nutzbringend anwenden können. In Übungen erhalten sie einen Einblick in die Grundelemente von Organisationsmöglichkeiten und Organisationsmitteln und trainieren professionelle Arbeitstechniken. (24 UE)

**Inhalte: Selbstorganisation und Zeitmanagement**

- Organisation, Definition und Einflussfaktoren
- Organisationsmöglichkeiten und Organisationsmittel
- Zeitmanagement nach L.Seiwert und Stephen Covey
- Untersetzung mit praktischen Übungen

**Persönlichkeit und eigens Verhalten**

- Meine eigenen Erfolgspotenziale in der Selbstorganisation
- verschiedenen Charakteren und deren Auswirkungen auf Zeitmanagement und Selbstorganisation
- eigene Stärken, Schwächen und Grenzen erkennen und bewusst Steuern
- Aktive Kommunikation als ein Steuerungsinstrument
- Untersetzung mit praktischen Übungen

**Zeit- und Selbstmanagement im Studium - praktische Arbeitstechniken anwenden**

- Mein persönlicher Arbeitsstil
- Zeitdieben und Effektivitätsbremsen auf der Spur
- Moderne Zeitplanungsmethodik (Alpen-, Porsche-, Smartmethodik)
- Problemlösungsstrategien für das Studium
- Meilensteinsetzung für einzelne Phasen im Studium und in der Arbeit (z.B. Projektarbeit, Klausuren...)
- Persönliche Zielsetzung für eine erfolgreiche Selbstorganisation mit dem Blickwinkel der eigenen Persönlichkeit
- Untersetzung mit praktischen Übungen