

# Zeit- und Selbstmanagement

28. Januar und 25. Februar 2021, 09:30–16:00 Uhr

## Inhalt

Promovierende und wissenschaftlich Mitarbeitende sind immer dynamischer und vielfältiger werdenden Arbeitsumgebungen ausgesetzt. Neben der Arbeit an der Promotion und zusätzlichen Projektaktivitäten gilt es, Aufgaben gemeinsam mit Lehrkräften, Forschenden sowie Unterstützenden abzustimmen und in den Tages- und Wochenablauf zu integrieren.

Somit wird die zur Verfügung stehende Arbeitszeit zu einer knappen Ressource und sollte so effizient wie möglich genutzt werden. Dies gelingt mit einem effektiven Selbst- und Zeitmanagement, das die Teilnehmenden in die Lage versetzt, ihre Zeit produktiv zu nutzen, zielgerichtet zu planen und Zeitfallen zu vermeiden.

## Themen

- Zielgruppenanalyse
- Grundlagen des Zeit- und Selbstmanagements
- Zielsetzung, Prioritäten und Erfolgsplanung
- Hindernisse im rationellen Umgang mit Zeit
- Analyse der persönlichen Ist-Situation
- Übernahme ins eigene Arbeitsumfeld

## Methoden

- Inhaltliche Impulse
- Kurze Lehrvorträge
- praktische Anwendung der Methoden
- Best Practice der Teilnehmenden und des Referenten



## Dozent

Sandro Freudenberg ist Business Coach, Diplom-Kaufmann für Wirtschaftswissenschaften, Arbeits- und Organisationspsychologe sowie Dozent, Trainer und erfahrene Führungskraft.

**Online-Anmeldung:** bitte bis zum 20. Januar 2021 unter [www.htwk-leipzig.de/gradz](http://www.htwk-leipzig.de/gradz)