Blickwechsel

- wertorientiertes Zeit- und Selbstmanagement

für Studierende, Auszubildende, Leitungskräfte, Mitarbeiter*innen

Inhalte:

- Analyse der Aufgaben und Tätigkeiten
- Prioritäten an Werten ausrichten
- Zeitverteilung in eine Balance bringen
- Planungstechniken kennenlernen und anwenden
- Den eigenen „Zeittyp" erkennen, in der Aufgabenplanung berücksichtigen
- Umgang mit Herausforderungen - Störungen (innere/äußere) erkennen und bearbeiten
- Motivationsquellen identifizieren und im Alltag nutzen

Zeitumfang/Workload:

Insgesamt 18 Stunden: 1 Stunde – Einführung, 6 Stunden- Präsenztag, 7 Stunden Arbeit im Lernprogramm (8 Kapitel inkl .4-5 Praxisaufgaben), 4 Stunden- Video-Meeting per Zoom.

Formate:

Online-Phase 1 (Asychron) 14 Tage	Einloggen in die Lernblattform „Blink.it": Wie arbeitet man im Lernprogramm? Welche Funktionen kann man nutzen? Reflexion: Aufgaben/Tätigkeiten identifizieren und Zeitaufwand einschätzen.
Präsenztag a 6 Stunden	Kennenlernen der Lerngruppe und der Lernbegleiterin. Erfahrungsaustausch zum Thema, Lernziele definieren, Vereinbarungen fürs Lernen treffen. Erste Methoden und Techniken des Zeitmanagements kennenlernen (Prioritäten setzen,…)
Online-Phase 2 (Asynchron) Ca. 4-5 Wochen	Selbstlernphase mit dem Lernprogramm
Online-Phase 3 (Synchron)	2 Std. Video-Meeting: kollegialer Austausch, Fragen klären, evtl. Info-Input
Online-Phase 4 (Asynchron) (ca. 4--9 Wochen)	Selbstlernphase mit dem Lernprogramm
Online-Phase 5 (Synchron)	2 Std. Video-Meeting: kollegialer Austausch, Fragen klären, Auswertung.

Ansprechpartner*innen:

Claudia Egenolf

Sabine Müller