

Studienmethodik und Selbstmanagement SS 2015

1. Protokoll Gruppe 1

Dozentin : Antje Griefsmayer

vom 23.03.2015

Modulstermine

1. Modul 23.03.15
2. Modul 20.04.15
3. Modul 04.05.15
4. Modul 18.05.15
5. Prüfung 15.06.15 um 11:00

Referat

- Der Vortrag ist ca. 15 min
- Alles mögliche benutzen (Beamer, ...)
- Fragen stellen, interaktivsein und nicht nur Vorlesung halten.

Die ersten drei Referate : basieren aufs Buch "Stephen R. Corey (7 Wege zu Effektivität)"

- 1.Weg : Proaktivsein (Vorträger LUKAS)
- 2.Weg : Schon am Anfang der Sinn haben (Vorträger SIMON)
- 3.Weg : Das wichtigste zuerst (Vorträger MICHAEL)

Feedback

- Negativ bzw. positive das Referat beurteilen
- Positiv zuerst (also was an dem Referat gut war) dann negativ
- Verbesserungen vorschlagen
- Keine Verallgemeinerung (Was nicht gut an den Folien)
- Ich -Botschaften formulieren
- konstruktiv sein
- Danke sagt der Feedbackempfänger

Def. Studienmethodik

Eigene Lehrarbeit koordinieren, um zum effektiven Lernen zu kommen.

Def. Selbstmanagement (Eisbergprinzip)

Allgemeine Theorie der Persönlichkeit von Freud : was hindert mich etwas zu tun



1. Bewusstsein : 1/9
2. Unterbewusstsein : 8/9
 - Gefühle, Ängste, Instinkte, Wünsche nach Liebe, Bedürfnisse, Träume, Erfahrungen und Glaubenssätze

Verhältnismuster

Umsetzung der Glaubenssätze : Warum verhält man sich so (z.B Zurückhaltend, ..)

Arten von Protokollen

1. Verlaufsprotokoll : allgemeines Protokollieren
2. Ergebnisprotokoll : Aufzählung von Resultaten mit einem Termin (in Unternehmen)
Wer macht was bis wann .
3. Fotoprotokoll : nicht mitschreiben sondern abfotografieren (ist simple)

Zeitmanagment

1. Erste Generation :
TO-DO Listen, Checklisten, Zeitplan, Wochenpläne und Kalender
2. Zweite Generation :
(Eisenhower) Prioritätssätze : Verschiedene Arten von Prioritäten
3. Dritte Generation :
Wahrnehmung einer persönlichen Verantwortung im Einklang mit seinen Werten und Zielen

Orientierung ans Modul

- Volle Orientierung
- Jeder von uns ist verantwortlich im Kurs und nicht nur die Dozentin
- Zuhören, Selbstverantwortung, Herzblut und Fragenstellen