

Studienmethodik und Selbstmanagement SS 2015

1. Protokoll Gruppe 1

Dozentin : Antje Griebmayer

vom 20.04.2015

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

- 4. Weg: Gewinn/Gewinn denken (Vorträger JOHANNES)
- 5. Weg: Erst verstehen, dann verstanden werden (Vorträger MARTIN)
- 6. Weg: Synergien schaffen (Vorträger VINCENT)

Feedbackregeln

- Negativ bzw. positiv das Referat beurteilen
- Mit positiv beginnen dann negativ
- Verbesserungen vorschlagen
- Keine Verallgemeinerung (Was nicht gut an den Folien)
- Ich -Botschaften formulieren
- konstruktiv kritisieren und ehrlich sein
- Danke sagt der Feedbackempfänger

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
4. Vierte Generation :
Stärkung der Beziehungsebene sowie Verbesserung der Lebensqualität (lächeln, Erwartungen, ausgleichen ..)

Zieldefinition wichtig für die Klausur

SMART+

- *Spezifisch*
- *Messbar*
- *Anspruchsvoll*
- *Realistisch* (etwas konkretes schaffen)
- *Terminiert* (genaues Datum)
- + *positiv* formuliert
z.B : Denk nicht an Streit ! → Das Gehirn kann nicht *NICHT* denken,
das ist das sog. *EIFFELTURM-Prinzip!*

Unterscheidung der Zielarten nach Zeit ! Futur II benutzen!

1. kurzfristig (< 3 Jahre) [beruflich, privat]
2. mittelfristig (3-7 Jahre) [beruflich, privat]
3. langfristig (> 7 Jahre) [beruflich, privat]

Z.B : Ich bin am 30.08.2018 Beachelor der AIN !! Datum immer angeben!

Unterscheidung nach Motivation ! innere und äußere Motivation

1. *intrinsisch* : ezieht sich auf einen Zustand, bei dem wegen eines inneren Anreizes, der in der Tätigkeit selbst liegt, gehandelt wird.
2. *extrinsisch* : bezieht sich auf einen Zustand, bei dem wegen äußerer Gründe, d.h. wegen der Konsequenzen der Handlungsergebnisse (z.B. positive Personalbeurteilung, Gehaltssteigerung etc.), gehandelt wird.

Aufgabe

Wochenplan überlegen !