

$Studien methodik und Selbstmanagement SS 2015 {}_{\scriptscriptstyle{1.Protokoll\ Gruppe\ 1}}$

Dozentin : Antje Grießmayer

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

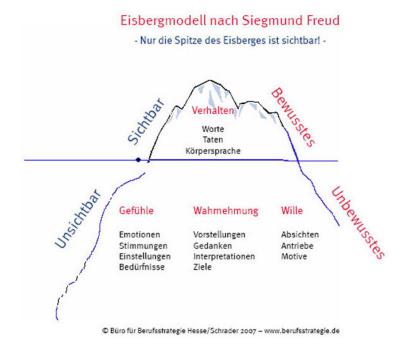
- Negativ bzw. positive das Referat beurteilen
- Positiv zuerst (also was an dem Referat gut war) dann negativ
- Verbesserungen vorschlagen
- Keine Verallgemeinerung (Was nicht gut an den Folien)
- Ich -Botschaften formulieren
- konstruktiv sein
- Danke sagt der Feedbackempfänger

Def. Studienmethodik

Eigene Lehrnarbeit koordinieren, um zum effektiven Lehrnen zu kommen.

Def. Selbstmanagment (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 Glaubensätze

Verhältnismuster

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

Arten von Protokollen

- 1. Verlaufsprotokoll : allgemeines Protokollieren
- 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:
 (Eisenhauer) 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 Dotzentin
- Zuhören, Selbstverantwortung, Herzblut und Fragenstellen