

Zeitmanagement

Dr. Verena Steiner

MO, 25. April 2005, HS 3.15

Programm

08.30	Ich und meine Zeit persönliche Situationsanalyse Die inneren Rhythmen nutzen
10.15	Pause
10.45	Die inneren Rhythmen nutzen (Forts.)
12.45	Mittagspause
14.00	Ziele setzen und erreichen Effizienz und Effektivität
15.30	Pause
15.45	Persönliche Organisation und Planung
17.00	Schluss

Lehrinhalt A. Einführung: Zeitbewusstsein; individueller Umgang mit der Zeit (Typologie); persönliche Situationsanalyse
B. Der circadiane Rhythmus: Schlaf; Gehirnfrequenzen im Schlaf und Wachzustand; mentale Leistungsbereitschaft im Tagesverlauf; Wirkung von Pausen
C. Effizienz und Effektivität
D. Ziele setzen und erreichen
E. Persönliche Organisation und Planung; Instrumente und Methoden

Lehrziele

Vermittlung von Grundlagenwissen

Lehrmethode

Vorlesung mit eingebetteten Kurzdiskussionen und Übungen

Studienbehelfe

Es gibt kein Skriptum. Die Basis der Lehrveranstaltung bildet das Buch »Energiekompetenz« von Verena Steiner (Pendo Verlag Zürich/Starnberg 2005).

Sonstiges

Überblicksveranstaltung

Eingeladen sind

alle Studierenden und alle haupt- und nebenberuflichen MitarbeiterInnen der FH Technikum Wien

Teilnahmegebühr

€ 10,00 Seminar „Exploratives Lernen“

€ 10,00 Seminar „Zeitmanagement“

€ 15,00 bei Teilnahme an beiden Veranstaltungen

Anmeldung

unter kubicka@technikum-wien.at (begrenzte Teilnehmeranzahl)

Wichtige Anmerkung

Das Technikum Wien unterstützt die Teilnahme von Studierenden und Lehrenden anstelle des regulären Unterrichts. Studierende bitte um Rücksprache mit den betreffenden Lehrenden. Für Stundenplanänderungen bitte um rechtzeitige Rücksprache mit der Studiengangsassistenz.