

Zeitmanagement

1-tägige Vorlesung am Technikum Wien

Freitag, 28.Mai, 08.30 – 17.00 HS 1.04A

Vortragende: Dr. Verena Steiner verena.steiner@explorative.ch

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. Umgang mit Störungen: Kategorisierung und Lösungsansätze
D. Effizienz und Effektivität
E. Ziele setzen und erreichen
F. Persönliche Organisation und Planung; Instrumente und Methoden

Lehrziel: Vermittlung von Grundlagenwissen

Lehrmethode: Vorlesung mit eingebetteten Kurzdiskussionen und Übungen

Literatur: Es gibt kein Skriptum. Das Buch »Rhythmus Fokus Energie« von Verena Steiner erscheint im Frühjahr 2005.

Sonstiges: Überblicksveranstaltung