




Kommunikation II

Selbst- und Zeitmanagement

Tag 2





Selbsterkenntnisse
über Deinen Umgang
mit Zeitmanagement



Methoden &
Hacks zum
Thema
Zeitmanagement



- ✓ Reflexion Deines Selbstmanagement-Verhaltens
- ✓ Anwendung von zwei klassischen Zeitmanagement-Methoden
- ✓ Nützliche Ideen zur Verbesserung Deines Zeitmanagements



Brainstorming

**Was bedeuten Selbst- und
Zeitmanagement für dein
Leben?**



Definition Zeitmanagement

Zeitmanagement ist eine Maßnahme, um die persönliche Effizienz zu steigern.

Dabei geht es darum, die zu erledigenden Aufgaben so zu planen, dass eine realistische und effektive Zeiteinteilung entsteht.

Das Ziel des Zeitmanagements ist es, die präzise und konzentrierte Aufgabenerledigung anzukurbeln und Leerlaufzeiten und Leerkosten zu vermeiden. Die zur Verfügung stehende Zeit soll sinnvoll und optimal genutzt werden.

Vorteile eines guten Zeitmanagements



- Das Gefühl, im Laufe des Tages mehr Zeit zu haben.
- Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben ziehen.
- Stressfaktoren abbauen.
- Verbesserung der Produktivität.
- Schlechte Gewohnheiten ablegen.

→ *Hierbei ist die Ziel- und Prioritätensetzung zentral*



Selbstmanagement: Dein Lernalltag



Bitte beantworte die Fragen auf dem Arbeitsblatt in Einzelarbeit

Zeit: 15 Minuten

Danach folgt ein Austausch in 2er Gruppen

Zeit: 10 Minuten

Selbstmanagement: Dein Lernalltag

Was hilft uns bereits:



- Mit Partner/in besprechen, wie noch Zeit zur Nacharbeitung möglich sein kann
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen
- Gruppentermine helfen #gruppendruck
- Echte Pausen machen (z.B. Was komplett anderes zu machen, Kochen, Rausgehen, weg vom Bildschirm)
- Selbstfürsorge ernst nehmen
- Sich Hilfe holen (Therapie, Coach, vielleicht Freunde)
- Journals

Methodenkoffer



SMART Ziele

Spezifisch



Messbar



Attraktiv



Realistisch



Terminiert



Eisenhower

	Wichtig	Nicht wichtig
Eilig	Erledigen Mach es jetzt	Delegieren Wer kann es übernehmen
Nicht Eilig	Terminieren Wann lässt es sich machen?	Ablegen Papierkorb

SMART Ziele

Spezifisch



Messbar



Attraktiv



Realistisch



Terminiert



Spezifisch

Messbar

Attraktiv

Realistisch Terminiert



Ich möchte...

Spezifisch: meine Coding Qualität durch eine Stunde tägliche Übung von 8 bis 9 Uhr in meinem Arbeitszimmer verbessern

Messbar: Fehler/Bugs pro Sprint auf 3 pro Deployment reduzieren

Attraktiv: weitere Codes übernehmen, weil so weniger Fehler/Bugs

Realistisch: frühzeitig Peer Programming machen, um Feedback zu bekommen

Terminiert: im 3 Quartal nicht mehr als 3 Bugs pro Sprint haben

Arbeitsblatt: SMART Ziel und Eisenhower Matrix



Bitte beantworte die Fragen auf dem Arbeitsblatt in Einzelarbeit - danach folgt ein Austausch in 2er Gruppen

Zeit: 10 Minuten

& die Besprechung im Plenum

Zeit: 10 Minuten



Eisenhower Matrix



Eisenhower Matrix

Arbeitsblatt: SMART Ziel und Eisenhower Matrix



Bitte beantworte die Fragen auf dem Arbeitsblatt in Einzelarbeit - danach folgt ein Austausch in 2er Gruppen

Zeit: 15 Minuten

& die Besprechung im Plenum

Zeit: 10 Minuten



Handout:
Hacks zur Zeiteinteilung
& Stressvermeidung

Lern- tagebuch

- ❖ Was nehmt Ihr von heute mit?
- ❖ Was habt Ihr gelernt?



Was passiert im nächsten Modul?

(Agile) Teamwork (Good Habitz):



- Chancen & Risiken von Teamwork verstehen
- Neues Arbeiten & Agiles Arbeiten kennenlernen

Nutzungsrecht

Die Nutzung dieser Materialien ist nur für den privaten Gebrauch im Lernkontext des DCI zugelassen.

Jede Verbreitung / Veröffentlichung (kommerziell und nichtkommerziell) wird hiermit untersagt.

Liste der Quellen:

Alle Bilder sind von Canva