

SEMESTERPLAN SELBSTMANAGEMENT

BKE UND ES-Ba

Termin	Thema
15. April 2011	Einführung <ul style="list-style-type: none">- Begrüßung,- Semesterplan,- Formales,- Einstieg ins Thema
29. April 2011	Referieren <ul style="list-style-type: none">- Thesenpapier,- Erläuterung der Thesen,- Eigene Positionierung,- Anleitung einer Diskussion
06. Mai 2011	Grundlagen des wissenschaftl. Arbeitens <ul style="list-style-type: none">- Informationen sammeln- Literaturrecherche- Auswertung der Quellen- Texte Lesen und Verstehen: Leitfragen entwickeln- Textaufbau und Argumentation
13. Mai 2011	Grundlagen des Wissenschaftl. Arbeitens <ul style="list-style-type: none">- Richtig exerpieren- Exerpte anlegen- Wissenschaftliche Texte erstellen:- Gliederung einer Hausarbeit,- Zitierweise, Zitate einbinden- Literaturverzeichnis
20. Mai 2011	Lernen Lernen <ul style="list-style-type: none">- Lerntypen- das eigene Lernen kennenlernen- unterstützende Methoden
27. Mai 2011	Lernen Lernen <ul style="list-style-type: none">- gehirngerechtes Lernen- Lernumgebung- unterstützende Methoden
10. Juni 2011	Prüfungsvorbereitung <ul style="list-style-type: none">- gute Vorbereitung auf schriftliche und mündliche Prüfung- Prüfungsangst meistern

17. Juni 2011	Netzwerke(n) <ul style="list-style-type: none"> - Aufbau und Prinzipien von Netzwerken - Nutzen von Netzwerken - Umgang mit sozialen Netzwerken
24. Juni 2011 Doppelblock	Neues Arbeiten <ul style="list-style-type: none"> - Flexibilität - Selbststeuerung - Selbstorganisiertes Lernen / Wissen Neues Arbeiten <ul style="list-style-type: none"> - Einsatz neuer Technologien - Vernetzung / Teilhabe
Blocktag Selbst- und Zeitmanagement Vorschlag: 26.05.2011 08.00 – 13.30 Uhr	Zielfarbeit / Zeitdiebe <ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung von Wünschen und Zielen - korrekt Ziele formulieren - Was sind typische Zeitdiebe? Instrumente des Zeitmanagements <ul style="list-style-type: none"> - Klassische Instrumente und Ihr Nutzen Stress- und Burnoutprävention <ul style="list-style-type: none"> - positiver/ negativer Stress - Stressoren im eigenen Arbeitsalltag - Umgang mit Stress - Study-Work-Life-Balance

Literaturhinweise:

Vera Birkenbiehl: Stroh im Kopf. Frankfurt a.M. 442005

Frithjof Bergmann und Stella Friedland: Neue Arbeit kompakt: Vision einer selbstbestimmten Gesellschaft. Freiamt im Schwarzwald 2007

Eva Engelmeyer u.a.: Zeitmanagement. Offenbach 2004

Claudia Fiedler, Hans Plank: Stressmanagement. So beugen Sie dem Burnout vor! München 2009

Holm Friebe und Sascha Lobo: Wir nennen es Arbeit: Die digitale Boheme oder: Intelligentes Leben jenseits der Festanstellung. München 2006

Sabine Grotehusmann: Der Prüfungserfolg. Offenbach 2008

Knoblauch/Wöltje/Hausner: Zeitmanagement. Freiburg 2010

Jörg Knoblauch u.a.: Ein Meer ein Zeit. Frankfurt a.M. 2005

Horst Müller: Selbstmanagement. Stuttgart 2007

Daniel H. Pink: Die Abenteuer von Johnny Bunko: Der einzige Karriere-Guide, den Du wirklich brauchst. Frankfurt/ Main 2009

Frank Schirrmacher: Payback. München 2009

Christine Stickel-Wolf u.a.: Wissenschaftliches Arbeiten und Lerntechniken.
Wiesbaden 2005

Don Tapscott, Anthony D. Williams: Wikinomics: die Revolution im Netz. München 2007