
Basiskurs Schlüsselkompetenzen für ein nachhaltiges Studium

Zeitmanagement (Physik)

Ablaufplan

Abteilung Schlüsselkompetenzen und Hochschuldidaktik

des Dezernats Studium und Lehre

Zeitmanagement

Dauer: 4 Zeitstunden incl. Pause

Zielsetzung:

- Die Teilnehmer kennen die Grundkonzepte und -instrumente des Zeitmanagement und haben einen Überblick über die damit verbundenen Anforderungen.
- Sie verstehen den Zusammenhang zwischen den drei Bereichen der Work-Life-Balance, des operativen Zeitmanagements und der Selbstmotivation.
- Sie haben eigene Erfahrungen im Umgang mit der Zeit reflektiert sowie bestehende Stärken und Schwächen / Entwicklungsbedarf identifiziert
- Sie haben einzelne Zeitmanagementtechniken an konkreten Beispielen ausprobiert.

Organisation:

- Die Vorbereitung der Teilnehmer durch die Hausaufgaben muss gewährleistet sein (Ankündigung im vorherigen Block, Austeilen der Aufgabenblätter).

Material:

- Standard

Ablauf

Zeit	Inhalt	Methode / Arbeitsform	Material	Dauer
	1. Einstieg			30'
	Begrüßung der TN, Inhalte und Ablauf der Sitzung, Nutzen des Zeitmanagements	Kurzvortrag Tutor	Folie 1-4	5'
	Bisheriger Umgang mit der Zeit	Kleingruppe, Auswertung der Hausaufgabe	Folie 5, Arbeitsunterlage 1-4	15'
	Einführung in das Thema	Kurzvortrag Tutor	Folie 6-8	10'
	2. Work-Life-Balance			50'
	Auswertung des Wochen-Zeitprotokolls	Einleitung Tutor, Kleingruppe, Plenum	Folien 9-11, Arbeitsunterlage 5	20'
	Work-Life-Balance und Wochenplan	Kurzvortrag Tutor	Folie 12-13	10'
	Wirkungsvolle Pläne	Brainstorming	Folie 14	10'
	Prinzipien der Planung	Kurzvortrag Tutor	Folie 15-17	10'
	3. Operatives Zeitmanagment			85'
	Bisherige Erfahrungen beim operativen Zeitmanagement	Einleitung Tutor, Kleingruppe, Plenum	Folie 18-20, Arbeitsunterlage 6	10'
	Priorisieren	Kurzvortrag Tutor	Folie 21-24	15'
	Anwendung der Prioritäten-Matrix	Einzelübung	Folie 25, Arbeitsunterlage 8	15'
	To-do-Liste und deren Anwendung	Kurzvortrag Tutor, Einzelübung	Folie 26-29, Arbeitsunterlage 9	25'
	Zusammenfassung Operatives ZM	Kurzvortrag Tutor, Zweiergruppe	Folie 30-31	20'

Zeit	Inhalt	Methode / Arbeitsform	Material	Dauer
	5. Selbstmotivation			55'
	Persönliche Einstimmung	Einzelübung: Anschauen der ausgefüllten Checkliste „Wie motiviere ich mich?“	Arbeitsunterlage 7	5'
	Überblick	Kurzvortrag Tutor	Folie 32-38	25'
	Reflexion der eigenen Erfahrung: Motivationsprobleme	Diskussion im Plenum	Folie 39, Arbeitsunterlage 10 (Hausaufgabe)	15'
	Abschluss: Literaturangaben, (Selektives) Blitzlicht mit Frage nach Wahl, Hinweis auf nachbereitende Hausaufgaben zu diesem Block und Austeilen der Vorbereitungs-Aufgaben für den nächsten Block		Folie 40, Arbeitsunterlagen für den nächsten Block	10'