



A K A D E M I E
FÜR WISSENSCHAFT, WIRTSCHAFT UND TECHNIK
an der Universität Ulm e. V.

Online-Kurs »Zeitmanagement in Zeiten von Corona«

Online-Kickoff Meeting | 3. November 2020 | 18:00 - 20:00 Uhr

Online-Abschlussveranstaltung | 24. November 2020 | 18:00 - 20:00 Uhr

- Online-Kickoff Meeting: **3.11.2020, 18:00 - 20:00 Uhr**
- Online-Abschluss-Veranstaltung: **24.11. 2020, 18:00 - 20:00 Uhr**
- Sie erhalten vier vertiefende Aufgaben zur Selbstreflexion, die Sie über drei Wochen hinweg bearbeiten können (Bearbeitungszeit ca. 4 Stunden).
- Wir unterstützen Sie in dieser Zeit durch ein begleitendes Forum.

- **Kursgebühr: 390,- Euro , max. 20 Teilnehmende**

Nach dem Kurs sind Sie in der Lage:

- Ihre Ziele, Erwartungen und Aufgaben zu reflektieren und in Einklang zu bringen.
- Die zentralen Faktoren Ihres persönlichen Zeitmanagements zu benennen und konkrete Maßnahmen zur Verbesserung abzuleiten.
- Ihre Zeitdiebe zu identifizieren und sie in den Griff zu bekommen.
- Prioritäten zu setzen.
- Digitale Tools für Ihr Zeitmanagement zu nutzen.
- Ihre Zeit im Homeoffice zu managen.
- Effektiv mit E-Mails und anderen digitalen Kommunikationstools umzugehen.
- Ablenkung zu erkennen und Strategien für eine bessere Fokussierung zu erarbeiten.
- Effektive Tages-, Wochen- und Langzeitpläne zu erstellen.
- Ihre eigene Work-Life-Balance zu finden.

Anmeldung | Online-Kurs »Zeitmanagement«

Online auf www.uni-ulm.de/akademie oder
Telefax: +49 (0)731/50 25265

Herr/Frau, Name, Vorname, Titel

E-Mail

Rechnungsanschrift

Datum, Unterschrift

Nach Eingang Ihre Anmeldung erhalten Sie eine Eingangsbestätigung per E-Mail. Die Zahlung der Teilnahmegebühr erfolgt ohne Abzüge nach Erhalt einer Anmeldebestätigung und der Rechnung. Bei Rücktritt bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird die Gebühr abzüglich 10% Bearbeitungsgebühr zurückerstattet. Danach ist keine Rückzahlung mehr möglich. Ein Ersatzteilnehmer kann jederzeit benannt werden. Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der AKADEMIE, die Sie mit Ihrer Unterschrift anerkennen. Auf Wunsch senden wir Ihnen diese gerne zu.

Ein gelungenes Zeitmanagement bedeutet, dass man die Anforderungen mit den vorhandenen Ressourcen und abhängig von den individuellen Zielsetzungen in Einklang bringt. Ein ausbalanciertes Zusammenspiel aus Aufgaben, eigenen Ansprüchen, vorhandenen Ressourcen und Strategien ist dabei essential und schafft langfristig Zufriedenheit und Wohlbefinden. Gerade in der aktuellen Phase, in der durch vermehrtes Home-Office die Grenzen zwischen privaten und beruflichen Anforderungen verwischen und Ressourcen wie Kinderbetreuung oder andere soziale Netzwerke wegfallen, ist es besonders wichtig, sich neue Strategien zu erarbeiten.

In diesem Kurs lernen Sie zum einen die wichtigsten Stellschrauben für effektives Zeitmanagement kennen. Besonders wichtig ist jedoch, dass Sie selbst Ihre Situation und Möglichkeiten reflektieren und sich ganz individuelle Strategien erarbeiten. Der Kurs umfasst zwei Webinare von je 2 Stunden Zeitumfang und eine begleitete Reflexionsphase mit anleitenden Übungen, um den Transfer des Gelernten in Ihren Alltag sicher zu stellen.

Zeitmanagement

Die Dozentin:



Mein Name ist Prof. Dr. Tina Seufert. Ich bin seit 2008 Professorin für Lehr-Lernforschung an der Universität Ulm. Die Frage, wie man effektiv lernt und was das für erfolgreiche Lehre und Weiterbildung bedeutet, beschäftigt mich seit Jahren intensiv in meiner Forschungsarbeit. Eine der wichtigsten Erkenntnisse ist, dass Lernen nur gelingen kann, wenn man sich Wissen und Kompetenzen aktiv erarbeitet und diese mit bereits vorhandenem Wissen in Verbindung setzt. Für erfolgreiche Lehre bedeutet dies, dass sie genau diese notwendige Aktivierung und Selbstreflexion ermöglichen muss. In einem Spezialbereich meiner Forschung widme ich mich zudem der Frage, wie solche intensiven Lernprozesse vor allem dann gestaltet werden müssen, wenn wir digitale

Tools zum Lernen nutzen oder sogar online-Lernangebote nutzen. In digitalen Settings ist es besonders wichtig, Anforderungen und Ressourcen ideal mit den eigenen Zielen in Einklang zu bringen und individuelle Strategien für erfolgreiches Lernen und Arbeiten für sich zu entdecken.

Lernen und Lehren immer weiter zu verbessern, treibt mich auch als Lehrende in den verschiedensten Settings an: Ich konnte als Professorin in Vorlesungen, Seminaren, Diskussionsrunden, aber auch als Weiterbildnerin im Bereich des Instruktionsdesigns und in der Gesundheitsförderung wertvolle Erfahrungen sammeln, die ich gerne an andere Lehrende weitergebe. Vor allem die Weiterbildung ist für mich eine Inspiration, um meine Forschungs- und Lehrerfahrung zu teilen, andere auf dem Weg zum erfolgreichen Lernen und Lehren zu begleiten und dabei selbst immer weiter zu lernen. Ich würde mich freuen, wenn ich Sie neugierig gemacht habe und Sie auf Ihrem Lernweg begleiten dürfte.

Kontakt | Weitere Informationen

Akademie für Wissenschaft, Wirtschaft und Technik
an der Universität Ulm e. V.

Geschäftsstelle
Frau Viola Lehmann
Heidenheimer Straße 80
89075 Ulm

E-Mail: info@akademie-uni-ulm.de
Telefon: +49 (0)731 50 25266
Telefax: +49 (0)731 50 25265



A K A D E M I E
FÜR WISSENSCHAFT, WIRTSCHAFT UND TECHNIK
an der Universität Ulm e. V.

