

## Workshops zu Zeit- und Selbstmanagement Sommersemester 2017

*Alle Infos und etwaige Änderungen finden Sie im EUF-Vorlesungsverzeichnis unter „Sonderveranstaltungen“.*

### **Workshop 1 für Fortgeschrittene:**

#### ***Zeit- und Selbstmanagement zur kompetenzorientierten Handlungssteuerung***

Der Workshop richtet sich an alle, die sich über die Grundlagen hinausgehend mit dem Thema der **kompetenzorientierten Handlungssteuerung** beschäftigen wollen. Es wird dabei bspw. der Frage nachgegangen, inwieweit ein gutes Zeit- und Selbstmanagement die eigene Motivation und die anderer unterstützen kann und welche Faktoren die eigene Kompetenzorientierung und Handlungssteuerung fördern. Dabei stehen die kritisch-reflexive Erarbeitung eines eigenen Verständnisses, der konstruktive Umgang mit eigenen Erfahrungen, der Austausch in Arbeitsgruppen und die gemeinsame Diskussion im Mittelpunkt.

Der Workshop bietet die Möglichkeit, sich im ersten Teil (= 1. Termin) ein Verständnis der verwendeten Begriffe und Konzepte zu erarbeiten, im zweiten Teil (= 2. Termin) das eigene Vorgehen zu reflektieren, an den eigenen Bedürfnissen neu auszurichten und zu entwickeln, und im dritten Teil (= 3. Termin) die Erfahrungen damit zu reflektieren und weiter zu verbessern. Eine Teilnahme ist besonders sinnvoll, wenn der Workshop durchgängig besucht werden kann. Jeder Termin kann aber auch gerne als einzelner Workshop besucht werden.

- |            |           |                  |       |                      |
|------------|-----------|------------------|-------|----------------------|
| 1. Termin: | Mittwoch, | <b>19. April</b> | 16-20 | Raum: <b>OSL 234</b> |
| 2. Termin: | Mittwoch, | <b>17. Mai</b>   | 16-20 | Raum: <b>CON 104</b> |
| 3. Termin: | Montag,   | <b>12. Juni</b>  | 16-20 | Raum: <b>OSL 234</b> |

### ***Workshop 2: Zeit- und Selbstmanagement im Studienalltag***

Der Workshop richtet sich an alle, die sich mit der Organisation ihres Studiums etwas grundsätzlicher und ausführlicher beschäftigen wollen, besonders an die, die den Eindruck haben „Zeit liegen zu lassen“ oder „Sachen vor sich herzuschieben“, und dann „kommt alles zusammen“, die ihre Zeit überlegt und strukturiert planen und die eigene Arbeitsorganisation verbessern wollen. Der konstruktive Umgang mit bisherigen Erfahrungen, mit Unklarheiten und Studienanforderungen und die Vorteile einer systematischen Herangehensweise, die den Aufwand minimieren und die Ergebnisse verbessern hilft, stehen im Mittelpunkt.

Der Workshop bietet die Möglichkeit, im ersten Teil (= 1. Termin) das eigene Vorgehen an den eigenen Bedürfnissen ausgerichtet zu entwickeln, im zweiten und dritten Teil (= 2. und 3. Termin) die Erfahrungen damit zu reflektieren und weiter zu verbessern. Jeder Termin kann aber auch gerne als einzelner Workshop besucht werden.

- |            |             |                  |       |                      |
|------------|-------------|------------------|-------|----------------------|
| 1. Termin: | Donnerstag, | <b>20. April</b> | 16-20 | Raum: <b>OSL 239</b> |
| 2. Termin: | Donnerstag, | <b>18. Mai</b>   | 16-20 | Raum: <b>CON 103</b> |
| 3. Termin: | Mittwoch,   | <b>14. Juni</b>  | 16-20 | Raum: <b>CON 104</b> |

### ***Workshop 3: Zeit- und Selbstmanagement bei Präsentationen und Referaten***

Der Workshop richtet sich an alle, die sich mit dem Thema Präsentationen und Referate beschäftigen und diese strukturierter bewältigen wollen. Der Fokus liegt nicht auf den wissenschaftlichen Kriterien, die es zu beachten und zu reflektieren gilt (**-> siehe dazu die TextLab-Angebote zum Wissenschaftlichen Arbeiten!**), sondern auf allen anderen Faktoren, die bei Präsentationen und Referaten

eine Rolle spielen können, bspw. der Layoutierung, aber auch dem Lampenfieber und der Körpersprache, dazu gibt es Tipps für das Präsentieren als Gruppe und das Anleiten einer Diskussion.

Der Workshop bietet die Möglichkeit, beim 1. Termin das eigene Vorgehen an den eigenen Bedürfnissen ausgerichtet zu entwickeln, beim 2. und 3. Termin die Erfahrungen damit zu reflektieren und weiter zu verbessern. Jeder Termin kann auch gerne als einzelner Workshop besucht werden.

- |            |                          |              |                      |
|------------|--------------------------|--------------|----------------------|
| 1. Termin: | Montag, <b>24. April</b> | 16-20        | Raum: <b>OSL 234</b> |
| 2. Termin: | Freitag, <b>19. Mai</b>  | <u>14-18</u> | Raum: <b>CON 105</b> |
| 3. Termin: | Montag, <b>26. Juni</b>  | 16-20        | Raum: <b>OSL 234</b> |

#### **Workshop 4: Zeit- und Selbstmanagement bei Prüfungen**

Der Workshop richtet sich an alle, die sich mit dem Thema Prüfungen beschäftigen wollen, besonders an die, denen Prüfungen manchmal „am Magen liegen“, die den belastenden Stress hinter sich lassen möchten, die sich auf Prüfungen gezielt und strukturiert vorbereiten und bei Prüfungen insgesamt leichter tun wollen. Der konstruktive Umgang mit bisherigen Prüfungserfahrungen, Unsicherheiten und Prüfungsanforderungen und die Vorteile einer systematischen Herangehensweise, die den Aufwand minimieren und die Ergebnisse verbessern hilft, stehen im Mittelpunkt.

Der Workshop bietet die Möglichkeit, beim 1. Termin das eigene Vorgehen an den eigenen Bedürfnissen ausgerichtet zu entwickeln, beim 2. und 3. Termin die Erfahrungen damit zu reflektieren und weiter zu verbessern. Jeder Termin kann auch gerne als einzelner Workshop besucht werden.

- |            |                           |       |                      |
|------------|---------------------------|-------|----------------------|
| 1. Termin: | Mittwoch, <b>03. Mai</b>  | 16-20 | Raum: <b>CON 104</b> |
| 2. Termin: | Montag, <b>22. Mai</b>    | 16-20 | Raum: <b>OSL 234</b> |
| 3. Termin: | Mittwoch, <b>28. Juni</b> | 16-20 | Raum: <b>CON 104</b> |

#### **Workshop 5: Zeit- und Selbstmanagement im Prüfungskontext: Lernorganisation in der Gruppe**

Der Workshop richtet sich an alle, die Prüfungsleistungen in einer Lerngruppe bewältigen wollen. Eine Lerngruppe eröffnet Möglichkeiten, die sonst bisweilen zu kurz kommen. Neben dem sozialen Kontakt mit Gleichgesinnten schafft eine Gruppe Gelegenheiten, sich über das eigene Studium offen auszutauschen, voneinander zu lernen und sich vor allem gegenseitig zu unterstützen. Es werden wesentliche Kriterien besprochen, die für das Gelingen einer Zusammenarbeit in der Gruppe entscheidend sind, und Tipps gegeben, die diesen Prozess erleichtern.

Der Workshop bietet die Möglichkeit, beim 1. Termin das eigene Vorgehen an den eigenen Bedürfnissen ausgerichtet zu entwickeln, beim 2. und 3. Termin die Erfahrungen damit zu reflektieren und weiter zu verbessern. Jeder Termin kann auch gerne als einzelner Workshop besucht werden.

- |            |                             |       |                      |
|------------|-----------------------------|-------|----------------------|
| 1. Termin: | Freitag, <b>05. Mai</b>     | 16-20 | Raum: <b>OSL 235</b> |
| 2. Termin: | Donnerstag, <b>08. Juni</b> | 16-20 | Raum: <b>CON 103</b> |
| 3. Termin: | Montag, <b>03. Juli</b>     | 16-20 | Raum: <b>CON 103</b> |

**Bei Fragen und zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an Herrn Dr. Anton Perzy ([anton.perzy@uni-flensburg.de](mailto:anton.perzy@uni-flensburg.de))**

Die Veranstaltungen werden aus dem Projekt MeQS (Mehr StudienQualität durch Synergie – Lehrentwicklung im Verbund von Fachhochschule, Hochschule und Universität) finanziert und sind für alle Studierenden der Europa-Universität Flensburg, der Hochschule Flensburg und der Fachhochschule Kiel kostenlos.

GEFÖRDERT VOM



**Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung**