

# Veranstaltungs- und Workshop-Programm Career Service

Wintersemester 2017/18

ZENTRALE  
STUDIENBERATUNG  
CAREER SERVICE

# Zeitmanagement

Workshop

Ob Studium, Nebenjobs oder Praktika – immer stehen eine Menge Aufgaben an, die es zu bewältigen gilt. Und für Freizeit, Freunde und Hobbies muss außerdem noch Zeit sein. Mit einfachen Zeitmanagementtools lässt sich Struktur in das Chaos bringen und Stress reduzieren. So können Aufgaben effizienter erledigt und Ziele schneller erreicht werden, ohne dass die Lust zwischendurch verloren geht. In diesem Workshop lernen Sie, Prioritäten zu setzen, Ablenkungen und Störungen in den Griff zu kriegen, Arbeitsaufgaben zielgerichtet zu planen und Hausarbeiten oder Klausuren konzentriert und entspannt anzugehen.

Inhalte:

- Analyse des individuellen Lern- und Arbeitsstils und der eigenen Aufgaben
- Zeitfresser, Störungen und Ablenkungen erkennen und minimieren
- Schreibtisch und PC organisieren: Papierstapel, Datenmüll und Ablage
- Methoden der Prioritätensetzung
- Große Aufgaben sinnvoll unterteilen
- Festlegen realistischer Zeitperspektiven und Umgang mit Terminen
- Übersichten zur Tages-/Wochenplanung schaffen und nutzen

Termin: 23.11.2017, 10:00 – 17:00 Uhr s. t.

Raum: Q0.425

Referentin: Iris Thalheimer | Techniker Krankenkasse in Kooperation mit dem  
Büro für Berufsstrategie Hesse/Schrader

Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte melden Sie sich bis spätestens zum **16.11.2017** über unser  
Anmeldeformular für diese Veranstaltung an: [upb.de/career](http://upb.de/career)

Diese Veranstaltung wird durchgeführt von:



[www.tk.de/vt/hans-norbert.blome](http://www.tk.de/vt/hans-norbert.blome)

**Hesse/Schrader**  
Erfolg haben. Mensch bleiben.