



MuT-Programm



LANDESKONFERENZ DER
GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTEN AN DEN
WISSENSCHAFTLICHEN HOCHSCHULEN
BADEN-WÜRTTEMBERGS

Zeitmanagement und Selbstorganisation

Finden Sie Ihren Weg, Ihre Zeit wertvoll und effizient zu nutzen

22. März 2021

Online



Teilnahmebeitrag: 65,- €

Unser Alltag wird zunehmend bestimmt durch Anforderungen Dritter, Komplexität, die Digitalisierung der Arbeitswelten und private Herausforderungen. Der Erwartungsdruck ist immens. Hinzu kommt, dass heterogene (Kolleg/inn/en-)Teams unterschiedlich umgehen mit Management-Aufgaben, wie z.B. dem Zeitmanagement. Der Markt für Ratgeber und Hilfsmittel zur Selbstoptimierung wächst stetig. Aber führt das tatsächlich zum Ziel? Im Wissen um Selbstreflexion und Achtsamkeit kann der persönliche Weg (weiter-)entwickelt werden, kostbare Zeitressourcen selbstbestimmt und aktiv zu gestalten. In dem Seminar können Gewohnheiten anhand praktischer Übungen reflektiert werden. Sie tauschen sich untereinander aus, bringen Ihre Anliegen zur Sprache, lernen bewährte Arbeitsmethoden kennen und entwickeln individuelle Maßnahmen. Im Onlineformat werden zwischendurch kleinere Erholungspausen angeboten.

Montag, 22. März 2021

- 10.00 Uhr **Begrüßung durch das MuT-Team**
Dr. Dagmar Höppel, Universität Stuttgart
Dr. Dorett Schneider, Universität Stuttgart
Besprechung des Programms und Vorstellungsrunde
- 10.15 Uhr **Standortbestimmung**
Ist Zeit managebar?
Meine persönlichen Zeitdimensionen im beruflichen und privaten Alltag

Referentin: **Elke Susanne Sieber, M.A.**, sieber | wensauer-sieber | partner,
Karlsruhe
- 11.15 Uhr **Meine persönlichen Ziele für meine Lebensplanung**
Wohin möchte ich mich weiterentwickeln? Welche Ziele habe ich bereits oder möchte ich mir setzen?

Die eigene Rolle (1)
Die Zeitmanagementtypen: Vom Loslassen und Bewahren
- 12.30 Uhr *Mittagspause*
- 14.00 Uhr **Die eigene Rolle (2)**

Meine wirkungsvollen Instrumente kennen und entwickeln lernen
Die Zeitfresser und Ablenker. Welche Methode passt zu mir?
- 17.00 Uhr **Offene Fragen, Abschlussrunde**
- 17.15 Uhr *Ende (voraussichtlich)*