HAW Kiel
Hochschule für Angewandte Wissenschaften Kiel
Kiel University of Applied Sciences

Lehrveranstaltung: Zeit- und Selbstmanagement

Allgemeine Informationen	
Veranstaltungsname	Zeit- und Selbstmanagement Time- and Selfmanagement
Veranstaltungskürzel	XZEIT
Lehrperson(en)	Prof. Dr. Krueger, Jan (jan.krueger@haw-kiel.de)
Angebotsfrequenz	Regelmäßig
Angebotsturnus	In der Regel im Wintersemester
Lehrsprache	Deutsch

Kompetenzen / Lernergebnisse

Kompetenzbereiche: Wissen und Verstehen; Einsatz, Anwendung und Erzeugung von Wissen; Kommunikation und Kooperation; Wissenschaftliches Selbstverständnis/Professionalität.

Die Situation:
Die zeitliche Belastung vieler Menschen ist an ihre Grenzen gestoßen. Wer heutigen Anforderungen gewachsen sein will, braucht stimmige Arbeitstechniken und eine effektive Zeitplanung.

Der Nutzen:
Sie lernen, eigene Ziele zu definieren und Prioritäten zu setzen. Sie können Ihre Zeit effektiv strukturieren und sich von unnötigem Ballast befreien.
Nach dem Seminar werden Sie mit effektiven Arbeitstechniken Ihre Zeit für die wichtigen Dinge einsetzen können.

Angaben zum Inhalt

Lehrinhalte	Wie sieht mein Zeitkonto im Moment aus? - Zeitgewinn durch Planung - Das 60/40-Prinzip - Das Pareto-Prinzip - Das individuelle Zeiterleben - Das Eisenhowerprinzip - Geeignete Ziele formulieren - Die ALPEN-Methode - Die A B C-Analyse - Was ist wichtig? - Was hilft bei der Zeitplanung noch? - Planung und Improvisation - Mögliche Hindernisse bei der Umsetzung und individuelle Lösungswege Was nehme ich mit?
Literatur	Stephen Covey: Die sieben Wege zur Effektivität , Campus Lothar J. Seiwert: Zeimanagement für Chaoten, Gabal

Lehrform der Lehrveranstaltung

Lehrform	SWS
Seminar	2

Prüfungen

Unbenotete Lehrveranstaltung	Ja

Sonstiges	
Sonstiges	Max. 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Wochenend-Seminar findet statt: 15.-16.11.2025 Bei erfolgreicher Teilnahme an dieser Lehrveranstaltung erfolgt eine Anrechnung bei den damit verknüpften Modulen (z. B. WIL1, WIL2) mit 2,5 Leistungspunkten.