

## Was?

Workshop „Zeit- und Selbstmanagement“

## Für wen ist das Angebot?

- Der Workshop richtet sich an Studierende der Ingenieurwissenschaften im Bachelor und Master, kann aber auch von Studierenden anderer Fachrichtungen genutzt werden.
- Eine Auseinandersetzung mit dem Thema Zeit- und Selbstmanagement ist vor allem in der ersten Studienphase ratsam, damit die Inhalte und Methoden für das weitere Studium genutzt werden können.

## Wie ist der Workshop zeitlich organisiert?

- Der Workshop wird in Präsenzform einmal pro Semester angeboten und hat einen zeitlichen Umfang von 5 Stunden.
- In digitaler Form wird der Workshop zweimal pro Semester angeboten und hat einen zeitlichen Umfang von 6 Stunden.

## Was ist das Ziel des Angebots?

- aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Zeit- und Selbstmanagement
  - Vermittlung wiederkehrender Strukturen beim Zeit- und Selbstmanagement (Ziele – Aufgaben – Prioritäten – Organisation)
- Kennenlernen verschiedener Strategien und Methoden zur Organisation von Terminen und Aufgaben

## Was macht den Workshop aus?

- durch die Tutor\*innen gezielt eingeleitete Reflexions- bzw. Austauschphasen, um eine Atmosphäre des von- und miteinander Lernens zu schaffen
- Verbindung von Theorie und Praxis durch Input- und Arbeitsphasen
- Teilnehmende bekommen die Möglichkeit, das in den Inputphasen erlangte Wissen in den Arbeitsphasen zu erfahren und zu erproben. Durch die selbstständige Erarbeitung können sie sich so ihr individuelles Wissenskonstrukt aufbauen.
- kontinuierliche Betreuung bei der Bearbeitung der Aufgaben durch die Tutor\*innen
- Einbindung der Teilnehmenden durch interaktive Methoden

## Was sind die Lernziele des Workshops?

Am Ende des Workshops können die Teilnehmenden ...

... die Bedeutung von Zeit- und Selbstmanagement ausführen.

... das Konzept SMARTe Ziele darstellen und auf individuelle Ziele anwenden und analysieren.

... individuelle Ziele nach Reichweiten klassifizieren.

... den Wochenplaner als Organisationsinstrument anwenden und daraus ableiten, welche planbaren Zeiten (nicht) vorhanden sind.

... schildern, dass "Prioritäten setzen" einen wichtigen Baustein für das Zeit- und Selbstmanagement darstellt und Methoden hierzu anwenden.

... die drei Methoden GTD, Eisenhower und ALPEN mit ihren besonderen Eigenschaften benennen und diese für ihr individuelles Selbstmanagement anwenden.

... individuelle Zeitdiebe benennen und Strategien entwickeln, um ihnen entgegenzuwirken.

... den Zusammenhang zwischen Leistung, Pausen, Lernen und dem Zeit- und Selbstmanagement angeben.

## Was sind die Inhalte des Workshops?

- Bedeutung Zeit- und Selbstmanagement
- Ziele
  - SMART
  - Reichweiten
- Organisation von Terminen und Aufgaben
- Prioritäten setzen
- Organisationsmethoden
- (Zeitdiebe)

## Wie ist der Workshop gestaltet?

- Wechsel von Input-, Arbeits- und Austauschphasen
- Inputphasen finden mit Hilfe einer PowerPoint Präsentation statt
- Einbindung der Teilnehmenden durch interaktive Methoden
- Austauschphasen werden gezielt initiiert, damit die Teilnehmenden ihr Wissen und ihre Erfahrungen miteinander teilen können
- Übungsaufgaben sowie –materialien werden bereitgestellt

## Hinweise zur digitalen Umsetzung

- Nutzung einer Lernplattform, wie z.B. Moodle, um den Ablauf zu organisieren und Materialien bereitzustellen
- Nutzung einer Videokonferenzsoftware, wie z.B. Big Blue Button, um Inputs zu geben Arbeitsphasen anzuleiten und Reflexionsphasen zu moderieren
  - Kamerafunktion möglichst einschalten, damit die Teilnehmenden einen persönlichen Bezug untereinander und zur Workshop-Leitung aufbauen können und Hemmschwellen sinken
  - Breakout-Räume nutzen, z.B. für Gruppenarbeiten
- einer Kennenlernrunde sollte ein ganz besonderer Wert zukommen
  - Die Teilnehmenden verlieren die Hemmungen, sich im digitalen Raum zu äußern, somit wird eine angenehme Arbeitsatmosphäre geschaffen.
- Nutzung von digitalen Tools zur Interaktion, wie z.B. Padlet, Pingo

## Ablaufplan

Zeit	Handlung	Aktion
15'	Begrüßung & Organisatorisches	Gespräch
20'	Kennenlernen & Erwartungsabfrage <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie heißt Du?</li> <li>• Was studierst Du und in welchem Abschnitt des Studiums befindest Du Dich?</li> <li>• Welche Gründe hast Du, diesen Workshop zu besuchen?</li> <li>• Was möchtest Du im Workshop erreichen?</li> </ul>	Partnerinterview
15'	Einstieg Zeit- und Selbstmanagement <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung</li> <li>• Input "Definition"</li> </ul>	Brainstorming Vortrag
55'	Ziele <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg</li> <li>• Definition</li> <li>• Input "SMARTe-Ziele"</li> <li>• Arbeitsphase "SMARTe-Ziele"</li> <li>• Reichweiten von Zielen</li> </ul>	Vortrag Vortrag Vortrag Kartenabfrage Vortrag & Clustern
35'	Termine und Aufgaben <ul style="list-style-type: none"> <li>• Input</li> <li>• Arbeitsphase "Terminplaner"</li> <li>• Planbare Zeiten</li> <li>• Work Life Balance</li> </ul>	Vortrag Einzelarbeit
<b>45'</b>	<b>Pause</b>	
10'	Wiedereinstieg nach der Pause	Blitzlicht
25'	Prioritäten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg</li> <li>• Methoden</li> <li>• Arbeitsphase "Methoden ausprobieren"</li> </ul>	Vortrag Vortrag Einzelarbeit

<b>Zeit</b>	<b>Handlung</b>	<b>Aktion</b>
40'	<p>Organisationsmethoden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Input                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ GTD</li> <li>○ Eisenhower</li> <li>○ ALPEN</li> </ul> </li> <li>• Arbeitsphase "Methoden ausprobieren"</li> </ul>	<p>Vortrag</p>          <p>Einzelarbeit</p>
15'	<p>Zeitdiebe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Input</li> <li>• Arbeitsphase</li> </ul>	<p>Vortrag</p> <p>Gruppendiskussion/ Partneraustausch</p>
10'	<p>Abschließende Inputs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lerntechniken</li> <li>• Lernen</li> <li>• Leistungskurve</li> <li>• Einfluss von Pausen</li> </ul>	<p>Vortrag</p>
10'	Abschluss & Feedback	

## **Kontakt bei Rückfragen (Tutor\*innen der Forschungswerkstatt)**

Laura Sievers

Mail: [laura.sievers@tu-dortmund.de](mailto:laura.sievers@tu-dortmund.de)

Katrin Rieger

Mail: [katrin.rieger@tu-dortmund.de](mailto:katrin.rieger@tu-dortmund.de)

Sebastian Ostapiuk

Mail: [sebastian.ostapiuk@tu-dortmund.de](mailto:sebastian.ostapiuk@tu-dortmund.de)