

## ZEITMANAGEMENT: ZEIT EINFACH EFFEKTIV NUTZEN

### Ziele und Inhalte:

Zeitdruck, immer alles **müssen**, immer auf den letzten Drücker. Nächstes Mal mache ich es anders... und dann doch nicht. Warum eigentlich nicht?

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Themen rund ums Zeit- und Selbstmanagement. Zunächst werden wir den Begriff Zeitmanagement als solches mit Leben gefüllt und Erfahrung bezüglich guter und problematischer Planung gesammelt. In praktischen Übungen tauschen wir uns aus, entwickeln eigene Strategien und stützen uns dabei auf gegebene Theorien und Modelle.

Inhalte der Veranstaltung:

- Das eigene Zeitmanagement reflektieren und erste Schlüsse hieraus ziehen
- Förderung von reflexivem Handeln in Bezug auf Motivation und Zielsetzung
- Ziele S.M.A.R.T. formulieren und verfolgen
- Die eigenen Zeitkiller identifizieren und erste Maßnahmen planen
- Sinnvoller Einsatz von Planungs- und Organisationstools im Studium

### Workshopleitung:

**Christopher Jackowski**

Mehrfach zertifizierter Dozent, Experte im Bereich Selbstmanagement, Rhetorik und IT-Themen. Mehr als ein halbes Jahrzehnt Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung von im akademischen Umfeld. Der Wahlrheinländer mit dem Denken eines Entrepreneurs studierte Technische Informatik und arbeitet als IT-Spezialist für führende Unternehmen in verschiedenen Branchen.

### Zeit & Ort:

Donnerstag, den 19. März 2020 von 09.00 bis 14.00 Uhr

Die Veranstaltung findet in der Hochschule Düsseldorf am Campus Derendorf, Gebäude 3, 3. Etage in Raum 03.3.022 statt.

### Anmeldung:

Eine Anmeldung ist je nach Auslastung des Workshops bis einen Tag vorher über unser Online-Portal möglich. <https://portal.cit.fh-duesseldorf.de/anmeldung/zwek/anmeldung.aspx>

Hochschule Düsseldorf  
Zentrum für Weiterbildung und Kompetenzentwicklung (ZWEK),

E-Mail: [zwek@hs-duesseldorf.de](mailto:zwek@hs-duesseldorf.de), Telefon: 0211 4351-9309