

<b>Modulbezeichnung (eng.)</b>	<b>Selbstmanagement ()</b>	
<b>Semester</b>	2	
<b>ECTS-Punkte (Dauer)</b>	5 (1 Semester)	
<b>Art</b>	MaBM: Wahlpflichtmodul Managementtechniken	
<b>Studentische Arbeitsbelastung</b>	60 h Kontaktzeit + 90 h Selbststudium	
<b>Voraussetzungen (laut MPO)</b>	keine	
<b>Empf. Voraussetzungen</b>	keine	
<b>Verwendbarkeit</b>	MaBM	
<b>Prüfungsform und -dauer</b>	Kombination	
<b>Lehr- und Lernmethoden</b>	Vorlesung	
<b>Modulverantwortlicher</b>	Dorozalla	
<b>Qualifikationsziele</b>		
<p>Die Studierenden sind in der Lage, ihre eigene Persönlichkeit besser einzuschätzen und darauf aufbauend, die richtigen Instrumente für die effiziente Abarbeitung von Aufgaben auszuwählen.</p> <p>Können: Sie können unterschiedliche Instrumente zur zeitlichen und organisatorischen Strukturierung ihres (Arbeits-) Alltags anwenden. Die Studierenden erweitern ihren Blickwinkel um Work-Life-Balance und persönliche Präferenzen. Sie können Aufgaben entsprechend nach Dringlichkeit/Wichtigkeit priorisieren. Die Studierenden können Texte unterschiedlicher Art schnell erfassen.</p> <p>Wissen: Die Studierenden kennen die gängigen Zeitmanagementtechniken. Sie verfügen über ein breites Portfolio von Instrumenten zum Selbstmanagement. Sie kennen die mit Selbstoptimierung einhergehenden Risiken. Sie kennen den Stand der Fachliteratur und gängige Best-Practice-Beispiele.</p>		
<b>Lehrinhalte</b>		
<p>Das Modul deckt Techniken und Instrumente des Selbstmanagements ab. Dazu gehören Aspekte des Zeitmanagements und der Organisation, aber auch Aspekte wie Wichtigkeit/Dringlichkeit. Eine Selbstreflexion dient dazu, die für jeden Studierenden optimal passenden Instrumente auszuwählen und anzuwenden.</p>		
<b>Literatur</b>		
<p>Allen, David: Wie ich die Dinge geregelt kriege, Piper,  Storch, Maja: Selbstmanagement - ressourcenorientiert: Theoretische Grundlagen und Trainingsmanual, Huber  Ferris, Timothy: Die 4-Stunden-Woche: Mehr Zeit, mehr Geld, mehr Leben, Ullstein</p>		
<b>Lehrveranstaltungen</b>		
<b>Dozent</b>	<b>Titel der Lehrveranstaltung</b>	<b>SWS</b>
Dorozalla	Selbstmanagement	4