



Skill-Seminar Zeit- und Selbstmanagement unter Leitung von Frau Wonerow

Skill-Seminare

Zeit- und Selbstmanagement

Am 7. November fand das erste Skill-Seminar des Jahrgangs 7/2009 statt. Noch vor der Veranstaltung war den Stipendiaten klar, dass während der ersten intensiven Studienwochen das Thema sehr relevant geworden ist.

Frau Katja Wonerow hat die Veranstaltung mit einer kurzen Vorstellungsrunde eröffnet. Jeder Stipendiat hat ganz offen seine Erwartungen und die größten Probleme des eigenen Zeitmanagements erwähnt. Was sollte man als Nachteule tun? Wie sind Studium, Haushalt und Freizeit unter einem Hut zu bringen? Wie soll man Prioritäten setzen und Zeitdiebe bekämpfen?

Zuerst wurden die Zeitdiebe (Facebook, Skype, etc.) und Störungen („gehen wir mal Kaffee trinken“) diskutiert, deren Ursachen und Gegenmaßnahmen besprochen und nützliche Tipps hierzu gegeben. Das Lernen, mitunter das wichtigste Thema für die Stipendiaten, wurde dabei nicht außer Acht gelassen. Es wurden verschiedene Lerntechniken erläutert sowie das Verhalten beim Lernen besprochen. In der anschließenden Postkorb-Übung wurden Ziele definiert und Prioritäten gesetzt.

Nach der Mittagspause wurden die Stipendiaten mit praxisorientierten Zeitplanungs-Techniken vertraut gemacht, die direkt in kleinen Gruppen geübt wurden. Selbstmotivation, Umgang mit Informationen, Leistungskurven von Morgen- und Abend-Menschen und Projektmanagement wurden besprochen. Der Höhepunkt des Seminars war Ziele für sich selbst zu setzen, damit das Gelernte im Alltag umgesetzt wird.

Am Ende des Seminars haben die Stipendiaten gesehen, dass es für jede Frage, die am Anfang des Seminars gestellt wurde, eine Lösung gab. Für jedes Problem wurde eine Ursache gefunden und Maßnahmen vorgeschlagen. Das Studium und die spannende Stipendienzeit wird ab jetzt von den Stipendiaten bestimmt noch professioneller geplant und umgesetzt werden. Wie man es macht, wurde eindeutig erklärt.

*Simona Launikonyte
Köln, 12. November 2009*

Verhandlungsführung

Am 07.11.2009 fand unter der Leitung der Trainerin Cornelia Büsing das Skill-Seminar „Verhandlungsführung“ für die älteren Jahrgänge statt. Es wurden dabei die Themen Kommunikation – Konfliktmanagement – Verhandlungen behandelt.

Den Einstieg ins Seminar bildete ein Spiel für den Bau eines Obelisks. Die Stipendiaten des Jahrgangs 6/2008 sollten unter Zeiteinschränkung die Frage beantworten, an welchem Tag der Bau zu Ende war. Zeitgleich hatten die Stipendiaten des Jahrgangs 5/2007 die Aufgabe, das Verhalten und die Interaktionen ihrer Mitstipendiaten zu beobachten und anschliessend diese zu beurteilen. Nach dem erfolgreichen Ende des Spiels diskutierten alle Stipendiaten über die Rollenbildung in einer Gruppe und die Konsequenzen, die aus bestimmten Verhaltensmustern bei einer konkreten Zielsetzung folgen.

Anschliessend wurde das Thema „Konflikt“ besprochen. Welche Bestandteile, welche ersten Anzeichen eine Konfliktsituation hat und weitere relevante Fragen führten zu einem lebendigen Austausch an Meinungen und Einstellungen zwischen den Stipendiaten und der Seminarleiterin.

Nach einer erholsamen Mittagspause widmeten sich mehrere Stipendiaten einem Rollenspiel, in dem der Abteilungsleiter unter Berücksichtigung der Argumentation seiner Mitarbeiter entscheiden sollte, wer von ihnen Urlaub nehmen darf. Das Spiel war sehr aufschlussreich und simulierte eine reale Situation im geschäftlichen Alltag eines Unternehmens.

Im Anschluss daran wurden Fallbeispiele der Stipendiaten besprochen und durchgespielt. Frau Büsing leitete die fiktiven Verhandlungen und gab ein konstruktives Feedback zu den einzelnen Gesprächen. Die Verbesserungsvorschläge wurden von den Stipendiaten als gerecht und nützlich empfunden.

Am Ende erfolgte eine Auswertung des Seminars. Jeder der Stipendiaten äusserte seine Meinung und betonte dabei, welche Erkenntnisse man unbedingt mit auf den Weg der zukünftigen persönlichen Entwicklung mitnehmen sollte. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Verhandlungen zu führen ein wesentlicher Bestandteil des Lebens ist – im Berufsleben sowie bereits im Studium.

*Martin Stefanov
Köln, 14. November 2009*



Stipendiaten beim Skill-Seminar Verhandlungsführung