

Zeit- und Selbstmanagement

Am 12. April 2008 begrüßte die Seminarleiterin Frau Katja Wonerow, die Stipendiaten des Jahrgangs 2007 beim Skill-Seminar Zeit- und Selbstmanagement in Bonn.

Das Skill-Seminar sollte den Stipendiaten deutlich machen, wie wichtig effizientes Zeit- und Selbstmanagement für eine erfolgreiche Bewältigung unterschiedlicher Aufgaben ist. Die vorab realisierte Befragung über die Themenpräferenzen der Stipendiaten führte zu einer zielgerichteten und effektiven Interaktion. Es wurden Themen wie Ziel- und Prioritätensetzung, Tagesplanung oder Umgang mit Unterbrechungen behandelt.

Das Seminar begann mit einer Vorstellungsrunde und einer kurzen Umfrage bezüglich der Erwartungen der Stipendiaten an das Seminar. Daraufhin identifizierte Frau Wonerow gemeinsam mit den Stipendiaten wichtige Zeitdiebe wie Internet, Verkehr oder Lärm, die das Zeitmanagement wesentlich erschweren können. Somit stieg die Arbeitsgruppe in die grundlegenden Inhalte der Veranstaltung ein. Zu einem besseren Verständnis der theoretischen Grundlagen trugen auch die praktischen Erfahrungen der Seminarleiterin bei.

In der zweiten Seminarhälfte wurde eine Fallstudie in kleinen Gruppen bearbeitet, in der es um Prioritätensetzung einer Geschäftsfrau ging. Die Ergebnisse der Gruppenarbeit wurden im Anschluss ausführlich diskutiert.

Nicht zuletzt wurde auch die Organisation am Arbeitsplatz erwähnt. In diesem Zusammenhang wies Frau Wonerow darauf hin, dass das Skill-Seminar nur dann als sinnvoll zu betrachten ist, wenn die gewonnen Erkenntnisse von den Teilnehmern auch praktisch umgesetzt werden.

Am Seminarende bot Frau Wonerow den Stipendiaten an, dass sie sich jederzeit bei ihr melden können, wenn sie das Gefühl haben, dass es bei ihnen mit dem Zeit- und Selbstmanagement nicht besonders gut klappt. Da die Stipendiaten von Frau Wonerow sehr begeistert waren, werden sie von ihrem Angebot sicherlich Gebrauch machen.

Jahrgang 2007
Köln, 09. Mai 2008



Prioritäten setzen als Grundvoraussetzung für erfolgreiches Zeitmanagement