

## Modulbezeichnung

430-004 Selbstmanagement

## Organisation

<b>Modulverantwortliche/r:</b> Prof. Dr. Herbert Sperber		
<b>Dozent/in:</b> N.N.	<b>Status:</b>	
<b>Modulart:</b> Pflichtfach	<b>ECTS-Punkte:</b> 4	<b>Doppelstunden:</b> 8

## Prüfungsleistungen

**Art:**  
StA

## Lernziele

Der Begriff Selbstmanagement bezeichnet die Kompetenz, die eigene persönliche und berufliche Entwicklung autark und weitgehend unabhängig von äußeren Einflüssen zu gestalten. In dieser Veranstaltung lernen die Studierenden die vielfältigen Methoden, die ihnen helfen, ihre private und berufliche Zukunft eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen und ihre Ziele zu erreichen. Die Studierenden erhalten eine klare Navigationshilfe für die sich rasch und teilweise radikal ändernde Arbeitswelt. Damit ist Selbstmanagement viel mehr als Zeitmanagement. Die in der Veranstaltung erfahrenen Kenntnisse und bilden eine wichtige Voraussetzung für die erfolgreiche Bewältigung der Anforderungen des gewählten Studiums.

## Lerninhalte

### Lehr-/Lernmethoden

- ⇒ Interaktiver Unterricht
- ⇒ Kompetenzvermittlung anhand von Erfahrungsberichten, Fallstudien, Rollenspielen.
- ⇒ Enger Bezug zur aktuellen bzw. perspektivischen Arbeitsplatzsituation.

## Literatur/Lehrmaterial

- Bischoff, K. et al.: Selbstmanagement, 2019
- Höpker, J.: Erfolg durch Fokus & Konzentration, 2017
- Brandt, M.: Zeit & Fokus, Konzentriert arbeiten, 2019
- Knoblauch, J. et al.: Zeitmanagement, 2015