



Workshop „Zeit- und Selbstmanagement“

Schon wieder Freitag und nicht annähernd das geschafft, was man sich eigentlich am Wochenanfang vorgenommen hatte? Das kann belastend sein.

In diesem Workshop reflektieren wir zunächst den persönlichen Arbeitsstil und widmen uns dann dem Thema der effizienten Planung und Strukturierung, so dass Sie individuell passende Techniken anwenden können, um Ihre Zeit effektiv zu nutzen, fokussiert zu arbeiten und unterschiedliche Lebensbereiche gut in Balance zu halten.

Zielgruppe: Bachelorstudierende aller Fachrichtungen der Universität Bamberg sind berechtigt den Workshop als Teil des Moduls „Schlüsselkompetenzen im Bereich kommunikative, soziale bzw. persönliche Kompetenzen für Bachelorstudierende“ zu belegen unter Berücksichtigung der im Modulhandbuch genannten Angaben zu Modulaufbau und -prüfung;
Studierende in Lehramtsstudiengängen und konsekutiven Masterstudiengängen aller Fachrichtungen (bzw. Schularten) der Universität Bamberg können den Workshop freiwillig in Ergänzung zum Fachstudium belegen.

Lernziele: Studierende

- kennen und reflektieren den eigenen Arbeitsstil,
- können anstehende Aufgaben organisieren und priorisieren,
- wissen, wie man einen Arbeitsplatz bzw. Lernort effizient gestalten kann,
- kennen geeignete technische Hilfsmittel wie Aufgaben-Liste in Outlook oder im Google-Kalender, KANBAN-Board, Trello-Board, virtuelles Whiteboard,
- erkennen unnötige Störungen, Unterbrechungen und Zeitdiebe und wissen, wie man sie vermeidet.

Voraussetzungen: Der Workshop wird auf Deutsch durchgeführt. The workshop language will be German.

Lehrender: Ralf Döring (Dipl. Kfm.), 1996-2000 Ausbildungsleiter bei der Edeka Südbayern, 2000-2013 Personalreferent bei ZF, 2014-2018 Personalleiter bei Musikhaus Thomann

Zeit und Ort: Es gibt zwei Workshop-Termine zur Auswahl (inkl. Pause):

Montag, 3. November 2025,	09:00 – 13:00 Uhr	K20/02.08
Freitag, 14. November 2025,	10:00 – 14:00 Uhr	K20/02.08

Gruppengröße: Max. 16 Personen pro Termin – die Platzvergabe erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen

Modulzuordnung: Schlüsselkompetenzen im Bereich kommunikative, soziale bzw. persönliche Kompetenzen für Bachelorstudierende, vgl. Studien- und Fachprüfungsordnung für Module und Zertifikate im Bereich der Schlüsselkompetenzen

ZUR ANMELDUNG:

Informationen zum Anmeldeverfahren wurden per Mail versendet. Bitte prüfen Sie Ihren Posteingang.
Sofern im Workshop kein Platz verfügbar ist, können Sie sich in die Warteliste eintragen.