



# BILDUNGS- ANGEBOT

## Zeit- und Selbstmanagement

„Was will ich, wie komme ich dahin und wann schaffe ich das alles eigentlich?“

### Online-Seminar

**18. Februar 2025, 09:00 Uhr - 13:00 Uhr**

Wir werden uns in diesem Workshop mit großen und kleinen Tools beschäftigen, mit großen und kleinen Zielen, mit bewussten, aber auch intuitiven Werkzeugen, um sich selbst, die eigenen Pläne und damit auch die eigene Zeit zu managen.

Dabei geht es darum, dass wir nicht nur Dinge richtig machen, sondern auch die richtigen Dinge machen. Wir kümmern uns um Tricks und Strategien gegen Prokrastination und gegen das Verzetteln, und entwickeln Interventionen gegen Stress - sodass wir mit Spaß und guter Motivation unsere wichtigen Ziele erreichen. Dabei geht es darum, dass alle ihren eigenen Weg finden, ihre Stärken nutzen, aber auch die Veränderungen angehen, die sie angehen wollen – nicht alle wollen bleiben, wie sie sind. Damit die eigene Vision Wirklichkeit wird, gehen wir in die Tages- und Wochenplanung sowie in die Arbeitsroutinen. Wir reflektieren den Umgang mit Konflikten zwischen verschiedenen Zielen und Rollen und planen die eigenen Ressourcen sinnvoll anhand von Prioritäten.

Wir nutzen Planungstools wie die Ivy-Lee-Methode, die eigene Matrix nach Eisenhower, die Umsetzungssonne, arbeiten im Flow und essen den Frosch. Forschungswissen kommt ebenfalls nicht zu kurz, wie das Konzept Grit von Angela Duckworth, das bewusste Bauchgefühl von Gerd Gigerenzer und die Methode der nachhaltigen Selbst-Änderung von Katherine Milkman.

Wir proben kleine Interventionen, die bei der Stressreduktion helfen, arbeiten mit der Achtsamkeit, setzen den Fokus und unterstützen die Kreativität. Es zeigt sich: All das wird unheimlich praktisch – wir arbeiten einzeln, in Kleingruppen, mit Post-Its, der inneren Uhr und dem ganzen Körper.

**Meldeschluss:** 10. Februar 2025

**Zielgruppe:** Mitarbeitende im Hochschulsport und Studierende

**Zeit:** 18. Februar 2025  
Start: 09:00 Uhr  
Ende: 13:00 Uhr

**Kosten:** € 70,-

**Referent:** Mathias Hamann (Geschäftsführer & Trainer, Institut für Kommunikation und Gesellschaft)

**Leistungen:** Seminarunterlagen

**Anmeldung:** Online unter [www.adh.de](http://www.adh.de)  
Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Kommt die Veranstaltung nicht zustande, werden keine Kosten erstattet, die über die Teilnahmegebühr hinaus entstanden sind.

**Unterlagen:** Werden ca. 3 Tage vor der Veranstaltung verschickt.

**Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband**

**Katharina Neumann**

**Jugend- und Bildungsreferentin**

**Telefon** 06071 / 20 86 14

**Mail** [neumann@adh.de](mailto:neumann@adh.de)

**Web** [www.adh.de](http://www.adh.de)