

## Dr. Mahena Stief

### Selbstmanagement – Mit guten Ressourcen eigene Ziele erreichen

#### Ziel und Inhalt

Sich selbst managen heißt seine Ressourcen und Kräfte kennen, sich sinnvolle Ziele setzen und eigene Fähigkeiten beständig auszubauen, um bei zukünftigen Anforderungen im Studium und Beruf erfolgreich zu sein, ohne dass Stress und Hektik ausbrechen.

Erfolgreiches Selbstmanagement heißt seine Motivation kennen, klare Ziele und eine differenzierte Selbstwahrnehmung zu haben und sinnvolle Selbststeuerungsmaßnahmen einzusetzen. Nachdem Sie Selbstmanagement- und Kompetenzmodelle kennen gelernt haben, erarbeiten Sie im Seminar Ihr eigenes Profil, erhalten Rückmeldungen zu Ihren Kompetenzen und lernen praktische Methoden der Selbstmotivation, des Zeitmanagements und zur Selbststeuerung kennen. Dadurch arbeiten Sie an Ihrer persönlichen Erfolgsstrategie.

#### Inhalt:

- Einführung in Selbstmanagementmodelle
- Welche Kompetenzen sind berufsrelevant?  
Kompetenzmodelle
- Potentialanalyse: Erarbeitung von Kompetenzprofilen
- Ziel-Werte-Klärungen
- Methoden zur Selbstmotivation und zum Zeitmanagement

#### Leistungserbringung

Voraussetzung für die Anerkennung des Seminars: Regelmäßige Teilnahme

Übernahme eines Kurzbeitrags in einem 2er-Team (zusammen 30 Minuten) mit Ausarbeitung eines Handouts. Der Beitrag wird benotet und geht zu 40% in die Gesamtnote ein.

Verfassen von drei Protokollen zur Lernreflexion (jedes geht zu 20% in die Gesamtnote ein; Details werden in der Vorbesprechung geklärt):

- Selbstreflexion zum eigenen Selbstmanagement
- Erstellung des eigenen Profils auf Basis des Kompetenzmodelle
- Erstellung eines Feedbackprotokolls