



# MIGRAMOVE

## Ziele setzen, Rollenfindung und Zeitmanagement für Multiplikatoren. Die eigene Zeit neu organisieren. Planung statt Chaos

**Wann:** 28.04.2015

**Wo:** Haus der Demokratie

**Kursleiterinnen:** Dr. Claudia Zuleta / Dr. Lena Pérez

### Beschreibung

Wenn wir keine Ziele haben, können wir auch keine Pläne für unser Vorgehen machen. Die unmittelbare Konsequenz ist, dass die Erfolgserlebnisse ausbleiben, was zu Enttäuschungen führt und das Selbstwertgefühl sinkt. Es hat sich gezeigt, dass der Weg hinaus ist einfache und erreichbare Ziele zu setzen, um den Weg zum Erfolg festzulegen.

Das Thema dieses interaktiven Vortrages ist die Reflexion über die verschiedenen Rollen einer Person im beruflichen und im privaten Leben. Zu den Rollen werden jeweils Ziele eingeordnet.

Jeder Teilnehmer wird einen ‚Action Plan‘ für die Erreichung seiner/ihrer Ziele erstellen und somit eine Zielplanung für das Jahr mitnehmen. Darüber hinaus wird eine Tagesplanerstellung mit der ALPEN Methode und das Eisenhower Prinzip geübt.

AGENDA 28.04.2015 – 10:00 – 13:00

10:45 -11:30 Identitätsblume – Diskussion im Plenum

11:30-11:45 PAUSE

11:45- 12:00 Wünsche und Florence Chadwick Geschichte

12:00-12:30 Master Plan erstellen

12:30-12:50 ALPEN und Eisenhower Model für die tägliche Agenda – Zeitkuchen

12:50-13:00 Feedback und Abschied

### Literaturliste

Uhlig, Beatrix (2005) Zeitmanagement. Rudolf Haufe Verlag

Püschel, Edith (2010) Selbstmanagement und Zeitplanung. UTB Verlag

Lothar Seiwert (2009) Noch mehr Zeit für das Wesentliche. Wilhelm Goldmann Verlag

Cordula Nussbaum (2012) Organisieren Sie noch oder leben Sie schon?. Campus Verlag