

Hochschule Emden/Leer				
Studiengang:		Master Business Management (MBM)		
Modulbezeichnung: Selbstmanagement				
Semester SWS	Dauer Häufigkeit	Art	ECTS-Punkte	Studentische Arbeitsbelastung
2. 4	1 Sem. SS	Wahlpflicht	5 ECTS	150h Kontakt: 60h Selbst: 90h
Voraussetzungen für die Teilnahme	Verwendbarkeit	Prüfungsform Prüfungsdauer (Voraussetzung für die Vergabe von Leistungspunkten)	Lehr- und Lernmethoden	Modulverantwortliche(r) Dozent/-in
Keine	Bw. Studiengänge	Kombination	Vorlesung	Dorozalla
Übergeordnetes Lernziel				
Die Studierenden sind in der Lage, ihre eigene Persönlichkeit besser einzuschätzen und darauf aufbauend, die richtigen Instrumente für die effiziente Abarbeitung von Aufgaben auszuwählen.				
Kompetenzziele				
<p>Können (instrumentale, systemische, kommunikative Kompetenz – Wissenserschließung): Sie können unterschiedliche Instrumente zur zeitlichen und organisatorischen Strukturierung ihres (Arbeits-) Alltags anwenden. Die Studierenden erweitern ihren Blickwinkel um Work-Life-Balance und persönliche Präferenzen. Sie können Aufgaben entsprechend nach Dringlichkeit/Wichtigkeit priorisieren. Die Studierenden können Texte unterschiedlicher Art schnell erfassen.</p> <p>Wissen und Verstehen (Wissensverbreiterung und Wissensvertiefung – Fachkompetenz): Die Studierenden kennen die gängigen Zeitmanagementtechniken. Sie verfügen über ein breites Portfolio von Instrumenten zum Selbstmanagement. Sie kennen die mit Selbstoptimierung einhergehenden Risiken. Sie kennen den Stand der Fachliteratur und gängige Best-Practice-Beispiele.</p>				
Lehrinhalte				
Das Modul deckt Techniken und Instrumente des Selbstmanagements ab. Dazu gehören Aspekte des Zeitmanagements und der Organisation, aber auch Aspekte wie Wichtigkeit/Dringlichkeit. Eine Selbstreflexion dient dazu, die für jeden Studierenden optimal passenden Instrumente auszuwählen und anzuwenden.				
Literatur in der aktuellen Auflage				
Allen, David: Wie ich die Dinge geregelt kriege, Piper, Storch, Maja: Selbstmanagement - ressourcenorientiert: Theoretische Grundlagen und Trainingsmanual, Huber Ferris, Timothy: Die 4-Stunden-Woche: Mehr Zeit, mehr Geld, mehr Leben, Ullstein				