

## Stundenplan

### **Seminar zum Zeitmanagement und zur Arbeitsorganisation für hörbehinderte Berufstätige**

Datum: 02. – 05.03.2023

22 Unterrichtsstunden, 11 Doppelstunden)

<b>Donnerstag</b>	
ab 15:00 Uhr	<b>Anreise</b>
18:00 – 19:15 Uhr	<b>Abendessen</b>
19:30 – 21:00 Uhr	Organisatorisches, Kennenlernen der Teilnehmenden, Kommunikationsstatus feststellen und Einstieg in das Thema
<b>Freitag</b>	
08:00 – 09:00 Uhr	<b>Frühstück</b>
09:00 – 10:30 Uhr	Kleingruppenarbeit: Sammeln von Problemstellungen zum Zeitmanagement mit anschließender Präsentation
	<b>Pause</b>
10:45 – 12:15 Uhr	Methode: Zeitflussanalyse (Zeitdiebe identifizieren) Arbeitsweltbezogene Einzelfallarbeit mit anschließender Präsentation in der Gruppe und Rollenspielen
	<b>Mittagsessen</b>
13:15- 14.45 Uhr	Methode: Zeitflussanalyse (Zeitdiebe identifizieren) Arbeitsweltbezogene Einzelfallarbeit mit anschließender Präsentation in der Gruppe und Rollenspielen
	<b>Pause</b>
15:00 – 16:30 Uhr	Erfahrungsaustausch zu bereits vorhandenen Bewältigungsstrategien
	<b>Abendessen</b>
<b>Samstag</b>	
08:00 – 09:00 Uhr	<b>Frühstück</b>
09:00 – 10:30 Uhr	Methode: Eisenhower-Prinzip/Matrix
	<b>Pause</b>
10:45 – 12:15 Uhr	Methode: Zeitflussanalyse (Zeitdiebe identifizieren) Arbeitsweltbezogene Einzelfallarbeit mit anschließender Präsentation in der Gruppe und Rollenspielen
	<b>Mittagsessen</b>
15:00- 16:30 Uhr	Methode: Pareto-Prinzip
	<b>Pause</b>
16:45 – 18:15 Uhr	Methode: Zeitflussanalyse (Zeitdiebe identifizieren) Arbeitsweltbezogene Einzelfallarbeit mit anschließender Präsentation in der Gruppe und Rollenspielen
	<b>Abendessen</b>
<b>Sonntag</b>	
08:00 – 09:00 Uhr	<b>Frühstück</b>
09:00 – 10:30 Uhr	Methode: Selbstreflexion Was ist jetzt anders? Kurzpräsentation in der Gruppe
	<b>Pause</b>
10:45 – 12:15 Uhr	Fortsetzung Zusammenfassung und Auswertung des Seminars
	<b>Abreise</b>

