

**Studiengang: Nachhaltiges Tourismusmanagement**

<b>Modulbezeichnung: Selbstmanagement</b>				
<b>Kürzel</b>	<b>EMMA Code</b>	<b>Fachsemester/ Turnus</b>	<b>Pflicht-/Wahlpflichtmodul</b>	
		WiSe (1. Fachsemester)	PM	
<b>Modulverantwortliche(r):</b>	<b>Kurse (Teilmodule):</b>	<b>DozentInnen</b>		
Dörte Beyer (in Vertretung im WiSe 2020/2021 Louisa Wolf-Gorny)		Franziska Rottig (externe Dozentin)		
<b>Sprache in den Lehrveranstaltungen:</b>	<b>SWS:</b>	<b>Workload (stud. Arbeitsaufwand):</b>	<b>ECTS-Punkte</b>	
Deutsch	2		2	
<b>Lehrformen:</b>	<b>Teilnahme-Voraussetzungen:</b>	<b>empfohlene Verknüpfungen:</b>	<b>ebenfalls im Curriculum von (Verwendbarkeit):</b>	
Seminar, Übungen			-	
<b>Inhalt:</b>				
<p>Wir leben in einer komplexen und vollen Welt. Ständig steht eine Vielzahl von Dingen an, die jeder erledigen sollte oder wollte. Das ist manchmal gar nicht so einfach: Häufig mangelt es uns an der klaren Zielformulierung, dem Priorisieren von Aufgaben oder der effektiven Organisation von Projekten.</p> <p>Das Seminar Selbstmanagement unterstützt die Studierenden einerseits dabei, ihrer persönlichen Vision und den eigenen Zielen auf die Spur zu kommen. Andererseits werden „Stolpersteine“ beim Umgang mit der Zeit identifiziert und reflektiert sowie bewährte Methoden zur Verbesserung des Zeit- und Stressmanagement vorgestellt. Angesichts des hohen Stellenwerts der Digitalisierung wird ein Schwerpunkt auf die Vermittlung und Anwendung digitaler Tools zur Optimierung von Selbst- und Zeitmanagement gelegt. Vertraut mit digitalen Tools für Zusammenarbeit sind die Studierenden ideal auf die bevorstehende (Arbeits-)welt vorbereitet.</p> <p>Die vermittelte Theorie wird im Seminar laufend an praktische Übungen zur Selbstreflexion geknüpft. Im Rahmen des ersten Blocks werden wichtige theoretische Inhalte gelehrt, diese werden im zweiten Block je nach Interesse der Studierenden vertieft. Erwartet werden die feste Zuordnung zu einer Gruppe sowie eine selbständige Anwendung und Reflexion von erlernten Arbeitstechniken zwischen den einzelnen Blöcken. Prüfungsleistung ist ein Reflexionsbericht über die erlernten Methoden und Instrumente zur Optimierung von Selbst- und Zeitmanagement</p>				
<b>Lernergebnisse:</b>			<b>Anteil in %</b>	<b>Einordn. DQR</b>
<b>Fachkompetenzen</b>	Kenntnisse/ Wissen	Erwerben von Wissen über verschiedene Ansätze und Methoden zur Verbesserung des Selbst- und Zeitmanagements sowie der persönlichen Zielformulierung und Persönlichkeitsentwicklung.	25	6
	Fertigkeiten	Die Studierenden lernen das Handwerkzeug, um eigene Fertigkeiten zu lokalisieren, selbständig weiterzuentwickeln und neuen Fertigkeiten anzunehmen. Die Studierenden erlernen schwerpunktmäßig digitale Instrumente zur Verbesserung der eigenen Organisation und Erhöhung der Kreativität sowie zur Optimierung der kollaborativen Zusammenarbeit im Team.	25	5
<b>Personale Kompetenzen</b>	Soziale Kompetenz	Selbsteinschätzungskompetenz & Reflexionsfähigkeit als Grundlage für das Meistern komplexer Aufgaben und Projekte sowie die Zusammenarbeit im Team; Bewältigung gemeinsamer Aufgaben im Team	25	5
	Selbstständigkeit	Die Studierenden arbeiten aktiv mit, wählen selbständig passende Arbeitstechniken, aus und wenden diese entsprechend innerhalb und außerhalb des Seminars an.	25	5
<b>Studienleistung:</b>	<b>Prüfungsleistung:</b>	<b>Fachnote:</b>		
Reflexionsbericht	ES	2%		
<b>Literatur und andere empfohlene Quellen:</b>				
keine Literaturkenntnisse vorab erforderlich, je nach Ausrichtung und konkreter ‚Aufgabenstellung‘ werden entsprechende Quellen bekanntgegeben und bereitgestellt. bei Interesse: Heister, Werner				

Studieren mit Erfolg : effizientes Lernen und Selbstmanagement in Bachelor-, Master- und Diplomstudiengängen / Werner Heister. - Stuttgart : Schäffer-Poeschel, 2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2009

**letzte Aktualisierung der  
Modulbeschreibung**

Franziska Rottig

15.10.20