

**Online-
Workshop**

Selbst- management

Univ.-Prof. Dr. Julia Krönung

 **8. November 2025**

 **09:00–12:00 Uhr**

 **Online (Zoom)**

Vorwort

„Wie schaffen Sie das alles?“ Diese Frage begleitet mich regelmäßig: als Universitätsprofessorin für Betriebswirtschaftslehre, promovierte Wirtschaftsinformatikerin, beruflich voll eingebunden – und Mutter von vier Kindern. Meine Antwort darauf liegt im Kern dessen, was gutes Selbstmanagement ausmacht – und genau das vermittele ich in diesem kompakten Workshop.

Das Angebot richtet sich an Berufstätige – gerade auch in der beruflichen Weiterbildung wie einem universitären Fernstudium –, die das Gefühl haben, dass ihre Zeit nie ausreicht – sei es für zentrale berufliche Projekte oder für persönliche Themen, oder an jeden, der sich schon einmal beim Versuch ertappt hat aus der wenigen verfügbaren Zeit das meiste herauszuholen.

Im Workshop lernen Sie, welche psychologischen Faktoren uns bei der Zielerreichung hemmen oder motivieren, wie Sie Prioritäten klarer setzen und Ihre Zeit bewusster steuern können. Neben fundierten Konzepten erhalten Sie konkrete Praxistipps und Methoden, die sich direkt in den Arbeitsalltag übertragen lassen. Ziel ist es, Strukturen zu schaffen, die entlasten, und Handlungsspielräume zu gewinnen – damit nicht das Wichtige auf der Strecke bleibt, sondern das weniger Wichtige.

Ich freue mich, Sie in diesem Workshop zu begleiten und gemeinsam neue Wege für mehr Klarheit, Fokus und Balance zu entwickeln.



Univ.-Prof. Dr.

Julia Krönung

Inhalt

In der heutigen Arbeitswelt steigen Anforderungen, Aufgabenvielfalt und Zeitdruck kontinuierlich. Erfolgreiches Selbstmanagement ist daher eine zentrale Fähigkeit, um Ziele konsequent zu erreichen, Stress zu reduzieren und die eigene Leistungsfähigkeit nachhaltig zu steigern. In diesem **praxisorientierten Kompakt-Workshop** erfahren Sie, wie Sie Ihre Arbeit strukturieren, Prioritäten klar setzen und Ihre Zeit effizient nutzen. Wir beleuchten die psychologischen Grundlagen menschlichen Handelns: Welche inneren Barrieren verhindern effektives Arbeiten, und welche Motivationsfaktoren können gezielt genutzt werden, um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen?

Sie lernen, Ziele realistisch zu formulieren und in umsetzbare Schritte zu überführen, Prioritäten zu erkennen und Entscheidungen bewusst zu treffen. Mit bewährten Methoden des Zeit- und Prioritätenmanagements entwickeln Sie Strategien, die Ihnen helfen, Aufgaben effizient zu erledigen, Engpässe frühzeitig zu erkennen und die Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlicher Energie zu halten.

Zusätzlich erhalten Sie konkrete Praxistipps, Tools und Techniken, die direkt in den Arbeitsalltag integrierbar sind. So gewinnen Sie nicht nur Klarheit und Struktur, sondern steigern auch Ihre Produktivität, reduzieren Stress und gestalten Ihre Arbeit bewusster und erfolgreicher.

Agenda:

- Warum ist Selbstmanagement wichtig?
- Psychologische Grundlagen: Was hindert uns, was motiviert uns?
- Ziele und Zielerreichung
- Prioritäten und Prioritätenmanagement
- Effektives Zeitmanagement
- Praxistipps

Online- Workshop

Termin

Samstag, 08. November 2025
09:00–12:00 Uhr
Online (Zoom)

Teilnahmeentgelt

190,– €

Teilnehmerzahl

mindestens: 10
maximal: 15

Anmeldung

bis 31. Oktober 2025

per E-Mail an:
hims@fernuni-hagen.de

Betreff:
Online-Workshop Selbstmanagement