

# Smarter Selbst- und Zeitmanagement Workshop

\*Stipendiaten des Studienfonds OWL besuchen die Gauselmann Gruppe\*

Espelkamp. Ziele smart setzen, Aufgaben priorisieren, höflich auch mal Nein sagen und Zeitpläne strukturieren: Der Workshop „Think SMART – Eigene Ziele und Zeiten planen & erreichen“, den die Gauselmann Gruppe noch kurz vor der Corona-Krise im Rahmen der Förderung des Studienfonds OWL für zehn Stipendiaten auf Schloss Benkhausen ausrichtete, war mit viel Wissen und Praxisübungen gefüllt.



Fit in puncto Zeit- und Selbstmanagement: Die Teilnehmer lernten verschiedene Strategien, um effektiv mit ihren Zeit-Ressourcen umzugehen.

„Im Selbst- und Zeitmanagement dreht sich alles um Effektivität und Effizienz,“ erklärt Anna Nordieker, Leiterin des Workshops und Senior Trainerin und Consultant der Personalentwicklung MERKUR Casino GmbH. Die unterschiedlichen Perspektiven, die die Studierenden aus den verschiedensten Studiengängen von Lehramt über Wirtschaftswissenschaften bis hin zu Wirtschaftsinformatik im Workshop einbrachten, machten

den Tag aus ihrer Sicht besonders spannend. Schon der Erfahrungsaustausch zwischen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu Beginn des Workshops zeigte, dass jeder sowohl positive als auch negative Erfahrungen mit dem Thema gemacht hatte. Die Nutzung von To-Do-Listen und Meilensteinplanungen waren nur einige Beispiele der bereits verwendeten Instrumente. Nicht ungenannt blieben dabei auch Schwierigkeiten in Sachen Selbst- und Zeitmanagement wie das Aufschieben lästiger Aufgaben.

Gegen die unliebsame Aufschieberitis helfe vor allem Selbstkontrolle in Kombination mit einem Belohnungssystem. Verschiedenste Zeitmanagementtechniken würden eine geeignete Struktur bieten, um sich smarte Ziele zu setzen, Aufgaben zu priorisieren und Zeitfenster zu planen. Das Privatleben dabei einzuplanen, gehöre genauso auf die Prioritätenliste wie Aufgaben aus dem Studium oder dem Arbeitsalltag. „Die Individualität spielt eine große Rolle. Selbst- und Zeitmanagement ist ein sehr spezielles Thema“, erläutert Expertin Anna Nordieker.

Neben den zehn Stipendiatinnen und Stipendiaten nahmen auch vier Praktikantinnen und Praktikanten der Unternehmensgruppe an dem Stipendiaten-Tag teil. Bei der Veranstaltung selbst erlebten alle Teilnehmer schließlich eine bunte Mischung aus Workshop, Unternehmenspräsentation und Museumsbesuch. Darüber hinaus konnten sich die Studierenden über ausgeschriebene Praktika und Abschlussarbeiten bei der Gauselmann Gruppe informieren. „Bei Veranstaltungen wie diesen können uns Studierende auch als potentiellen Arbeitgeber kennenlernen. Workshops eignen sich für uns gut, um allen Teilnehmern unsere offene Unternehmenskultur näher zu bringen“, sagt Theresa Schröder, Abteilungsleiterin des Personalmarketings bei der Gauselmann Gruppe.

Dass der persönliche Austausch zwischen Stipendiaten und den Förderunternehmen von Studienfonds zu stabilen Beziehungen führen kann, beweist die Geschichte von Mareike Cappenberg,

die als Praktikantin der Gauselmann Gruppe und gleichzeitige Stipendiatin ebenfalls an der Veranstaltung teilnahm. Für ein Praktikum entschied sie sich nach einem Schnuppertag in der Personalabteilung der Unternehmensgruppe. Den Dialog zwischen Studierenden und Unternehmen zu stärken, setzt sich auch der Studienfonds OWL als übergeordnetes Ziel.

Am Ende des Tages fiel das Feedback der Gruppe nicht nur wegen der abschließenden Führung durchs Automatenmuseum sehr positiv aus, bei der sie neben Flippern, Fußball und flotter Musik der 70er Jahre so einiges geboten bekamen. Teilnehmerin Marileen Stallmeier resümierte: „Super Workshop, gute Denkanstöße und eine tolle Führung durch das Museum.“