

Seminar zum Zeit-, Stress- und Selbstmanagement am 25. und 26. März 2019

Erfolgreiche Selbstmanager besitzen die Kompetenz, ihre persönliche und schulische Entwicklung positiv zu gestalten und die eigene Motivation zu erhöhen. Doch wie geht das?

Im Zeit-, Stress- und Selbstmanagementseminar des E-Jahrgangs haben wir uns 5 Stunden genau damit befasst. Unter der Leitung von Frau Emmerling wurden uns anschaulich und nachhaltig, immer wieder durch vitalisierende „Energizer“ unterbrochen, viele Techniken und Methoden zur Motivation und Zielsetzung, zu Planung und Organisation sowie zum Umgang mit Stress vermittelt, wie z.B. das Eisenhower-Prinzip oder die 80/20-Regel.

Das Feedback der insgesamt fast 50 freiwilligen Teilnehmer war sehr positiv, sodass das Seminar hoffentlich im nächsten Jahr wieder stattfinden wird. Uns hat es persönlich sehr gut gefallen. Denn die Inhalte wurden an die Wünsche der Schüler angepasst und wir lernten viele alltagstaugliche Handlungsstrategien kennen; also Kompetenzen, die uns einen Schritt weiter bringen auf dem Weg zu erfolgreichen Selbstmanagern!

Lina Schnüll und Caroline Pilz (beide En, Schuljahr 2018/19)