

## Zeit- und Ressourcenmanagement

Investieren Sie Ihre persönliche Zeit und Energie an der richtigen Stelle

Ob Chaot oder Perfektionist – es gibt individuelle Lösungen für ein optimales Zeitmanagement im Studium. Lernen Sie Ihre Ziele zu definieren und komplexe Projekte zu organisieren. Gestalten Sie Ihre täglichen Routineabläufe effektiver. Setzen Sie Prioritäten. Lernen Sie, auch mal „nein“ zu sagen.

In unserem Seminar erhalten Sie Antworten auf folgende Fragen:

- Wie setze ich mir realistische kurz-, mittel- und langfristige Ziele?
- Wie setze ich die richtigen Prioritäten?
- Wie mache ich meine persönlichen Zeitdiebe dingfest?
- Wie plane ich auch langfristige Projektaufgaben zuverlässig?
- Wie verbessere ich mein Stress-Management?
- Wie erweitere ich meine Ressourcen und gehe gleichzeitig resilient mit mir selbst um?

In dem praxisorientierten Training spielen Sie konkrete Situationen aus Ihrem Alltagsleben durch, analysieren Problemstellungen und erarbeiten individuelle Lösungen. Unser externer Trainer geht individuell auf Ihre Fragestellungen ein und gibt Ihnen ausführliche Anregungen und Feedback.

Darüber hinaus können Sie in den Pausen tiefe Einblicke gewinnen in die Arbeitsrealität und Kultur eines weltweit führenden Dienstleisters für Management- und IT-Beratung, Technology-Services und Outsourcing.

### Zielgruppe

Studierende der (Wirtschafts-)Informatik und anderer naturwissenschaftlicher Studiengänge sowie der Betriebswirtschaft sind herzlich eingeladen.

### Termin

Datum: 06.12.2011  
Uhrzeit: von 9:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr  
Kosten: für Studenten kostenlos  
Teilnehmer: max. 10 Personen

### Ort und Trainer

Das Training wird durchgeführt von Susanne Dranaz (Stöger & Partner) und Capgemini, Technology Services in den Räumen von Capgemini, Wanheimer Str. 68, 40468 Düsseldorf

### Details zum Anmeldeverfahren und weitere Informationen

Jutta Lanzl ++ [ts-student-academy.de@capgemini.com](mailto:ts-student-academy.de@capgemini.com)  
Tel. +49 711 78324-101 ++ [www.de.capgemini.com/student-academy](http://www.de.capgemini.com/student-academy)

**Substanz? Herzlich? Willkommen!**