

Press release**Universität Koblenz-Landau****Bernd Hegen**

05/19/2015

<http://idw-online.de/en/news631266>Advanced scientific education
Economics / business administration, Psychology
transregional, national**Neue Weiterbildung „Professioneller Selbstmanager (univ.)“ an der Universität Koblenz-Landau**

Im September 2015 startet am Zentrum für Fernstudien und Universitäre Weiterbildung (ZFUW) an der Universität Koblenz-Landau erstmalig die Weiterbildung zum Professionellen Selbstmanager/zur Professionellen Selbstmanagerin. Sie richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeiter, die ihre Selbstmanagement-Kompetenz langfristig steigern möchten. Der Lehrgang dauert zwei Monate. Anmeldeschluss ist am 12. August 2015.

Stress und Zeitmangel sind im Berufsalltag häufige Begleiter. Die Folgen für Gesundheit, Leistung und das eigene Wohlbefinden können verheerend sein. Die Teilnehmer lernen in zweitägigen Wochenendseminaren auf Basis der Positiven Psychologie, ihren Arbeitsalltag wesentlich besser zu organisieren und aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Sie erwerben durch praxisgerechte Themen wie Zeitmanagement, Selbstdisziplin, Networking, Selbst-PR, Zielsetzung und Lerntechniken, die wertvolle Kompetenz des Selbstmanagements. Dadurch nehmen Selbstwirksamkeit und Optimismus zu, gleichzeitig sinkt die Gefahr eines Burnouts. Die Fähigkeit zum Selbstmanagement ist ein wesentlicher Baustein und Beitrag zur individuellen Gesundheitsförderung und Verbesserung der Resilienz.

Die Referenten sind erfahrene Wissenschaftler der Universität Koblenz-Landau. Lehrgangsleiter ist der Wirtschaftspsychologe apl.-Prof. Dr. Ottmar L. Braun. Die Inhalte werden in Seminarform durch wissenschaftliche Vorträge, in Praxisübungen sowie Einzel- oder Gruppenarbeiten erarbeitet und durch Einbindung eines eigens zu diesem Zweck entwickelten Brettspiels gefestigt. Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat der Universität Koblenz-Landau.

Nähere Informationen zum Lehrgang und zu weiteren Angeboten des Zentrums für Fernstudien und Universitärer Weiterbildung (ZFUW) der Universität Koblenz-Landau gibt es online unter www.uni-koblenz-landau.de/zfuw oder bei Marina Schmidt unter management@uni-koblenz.de sowie telefonisch unter: 06341 280-37250.

Kontakt:Universität Koblenz-Landau
Zentrum für Fernstudien und Universitäre Weiterbildung (ZFUW)
Bürgerstraße 23
76829 Landau in der Pfalz
Tel.: 06341 280-37250
Fax: 06341 280-37251
E-Mail: management@uni-koblenz.de
www.uni-koblenz-landau.de/zfuw

URL for press release: <http://www.uni-koblenz-landau.de/zfuw>

URL for press release: http://www.uni-koblenz-landau.de/de/zfuw/professioneller_selbstmanager

