

Wie krieg ich meine Zeit besser in den Griff?

JLU

NEUE WEGE. SEIT 1607.

JUSTUS-LIEBIG-
UNIVERSITÄT
GIESSEN

Für wen ist das Angebot?

Kennst du das Gefühl, deine eigene Zeit nicht wirklich im Griff zu haben? Wenn im Studium und Privatleben so viele Aufgaben auf dich zukommen, die du zeitlich gar nicht bewältigen kannst? Dann bist du bei uns richtig!

Was bieten wir an?

Wir bieten ein Training für Zeitmanagement-Fähigkeiten in 2 unterschiedlichen Formaten an: Einmal als **Gruppentraining vor Ort** und einmal als **Online-Modul**. Über 3 Wochen lernst du verschiedene Strategien kennen, die dein Zeitmanagement trainieren. Außerdem wollen wir die Wirksamkeit unserer Trainings untersuchen. Dafür brauchen wir dich!

Als Dankeschön für die Teilnahme kannst du an einer Gutscheinerlosung teilnehmen und zudem Feedback über deine individuellen Testwerte bekommen



Interesse geweckt?

Dann geht's hier weiter:

<https://ww3.unipark.de/uc/RegZM/>



*Julia Haser, B.Sc.
& das Team der
„Stressberatung für
Studierende“*



Projektleitung: Dr. Christine Koddebusch

Kontakt: zeitmanagement@klinpsych-uni-giessen.de

Abteilung für Klinische Psychologie (Prof. Ch. Hermann)

Otto-Behagel-Str. 10F

Justus-Liebig-Universität Gießen

35394 Gießen