

# Wie krieg ich meine Zeit besser in den Griff?

JLU

NEUE WEGE. SEIT 1607.

Besseres Zeitmanagement nach nur 3 Wochen!

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 vermitteln dir **effektive Strategien** wie du dein Zeitmanagement trainieren kannst. Das Training gibt es in 2 unterschiedlichen Formaten an: Einmal als **Gruppentraining vor Ort** und einmal als **Online-Modul**. Am Ende sagst du uns, wie gut es ist!

## Interesse geweckt?

Dann geht's hier weiter:

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

(oder bequem per QR-Code)



*Julia Haser, B.Sc.*

*& das Team der „Stressberatung für Studierende“*



Projektleitung: Dr. Christine Koddebusch

Kontakt: [zeitmanagement@klinpsych-uni-giessen.de](mailto:zeitmanagement@klinpsych-uni-giessen.de)

Abteilung für Klinische Psychologie (Prof. Ch. Hermann)

Otto-Behaghel-Str. 10F

Justus-Liebig-Universität Gießen

35394 Gießen