



**ASAS**  
austrian school of applied studies

# ZERTIFIKATSKURS ZEITMANAGEMENT UND SELBSTORGANISATION



berufsbegleitend | ohne Präsenz | maximale Flexibilität

Lehrgangsbeschreibung

Zertifikatskurs

## Zeitmanagement und Selbstorganisation

### Inhalt

1	Allgemeines .....	2
2	Kursinhalte .....	3
3	Didaktisches Konzept .....	3
4	Prüfungen .....	4
5	Kosten.....	5
6	Möglichkeit einer ECTS Bestätigung .....	6
7	Informationen zum Anbieter.....	6
8	Kontakt.....	7

## 1 Allgemeines

Der **Zertifikatskurs Zeitmanagement und Selbstorganisation** führt Sie in die Grundprinzipien des Zeit- und Selbstmanagements ein und bietet praxisnahe Techniken für eine bessere Lebens- und Arbeitsgestaltung.

Der Zertifikatskurs wird von der ASAS Aus- und Weiterbildung GmbH angeboten und ist ideal für Personen, die sich nebenberuflich online gezielt weiterbilden wollen. Der Kurs ist flexibel gestaltet, um Ihnen das Lernen ohne Zeit- und Termindruck zu ermöglichen.

Auf Ihren Wunsch kann der Kurs auch als ECTS-akkreditiertes Kontaktstudium mit 6 ECTS-Punkten belegt werden.

<b>Kursname:</b>	Zeitmanagement und Selbstorganisation
<b>Beginn:</b>	jederzeit möglich
<b>Umfang:</b>	180 Stunden <i>oder</i> 6 ECTS
<b>Studienorganisationsform:</b>	100% online – ohne Präsenz- oder Pflichttermine
<b>Prüfungen:</b>	100% online – Termine frei wählbar
<b>Sprache:</b>	Deutsch
<b>Anmeldung:</b>	online – jederzeit möglich
<b>Lehrgangsgebühr:</b>	450€ <i>oder</i> 630€ (bei ECTS Akkreditierung)

## 2 Kursinhalte

### Was erwartet Sie?

#### Grundlagen des Zeit- und Selbstmanagements

- Was ist Zeitmanagement, was ist Selbstmanagement?
- Zeit- und Selbstkompetenz
- Selbstmanagement-Strategien
- Stress, Stressampel, Stressprävention
- Umgang mit Misserfolgen

#### Effizientes Zeit- und Selbstmanagement

- Ist-Analyse/Tätigkeitsanalyse
- Worklife Balance
- Rollenbewusstsein – erkenne Dich selbst!
- Aufgabenplanung
- Effiziente Tagesplanung (ALPEN-Methode)
- Prioritäten setzen: Wesentliches – Unwesentliches
- Der Weg zum Wesentlichen

#### Der Zeitmanagement-Regelkreis

- Zielsetzung (Analyse und Formulierung der angestrebten Ziele)
- Planung (Erstellen von Plänen zur Verwirklichung der Ziele)

- Entscheidung (Treffen der Entscheidung über die zu erledigenden Aufgaben)
- Realisation (Organisation und Durchführung von Maßnahmen)
- Kontrolle (Kontrolle der Zielerreichung, ggf. Korrektur der Zielsetzung)
- Information und Kommunikation

#### Arbeitsmethoden für den Leistungsprozess

- Aufgaben notieren
- Aufgaben priorisieren
- die 4 Säulen der Ordnung
- Eisenhower-Prinzip
- Pareto-Prinzip
- PEPE-Methode
- ALPEN-Methode
- Timeboxing
- Timeblocking
- Pomodoro-Methode
- ABC-Analyse
- Checklisten führen
- Ergebnisse kommunizieren
- Übungen, Fallbeispiele
- Best-Practice

### 3 Didaktisches Konzept

ASAS bietet Ihnen ein durchdachtes Lernkonzept, das optimal auf das eigenständige Lernen zugeschnitten ist. Im Zentrum dieses Konzepts steht die Moodle E-Learning-Plattform, welche als zentrale Anlaufstelle dient. Hier haben die Teilnehmenden Zugang zu allen relevanten Studieninformationen, können Lernunterlagen und Prüfungsdetails einsehen, Prüfungen ablegen und mit anderen Teilnehmer:innen und Lernenden in Kontakt treten.

Lehrgangsteilnehmer:innen erhalten für jedes Modul Skripten, die die Grundlage für das Selbststudium bilden. Innerhalb dieser Skripten sind Lehrvideos eingebettet, welche die Lerninhalte nicht nur anschaulich ergänzen, sondern auch vertiefen. Darüber hinaus enthalten die Unterlagen Activities, die dazu anregen, das Erlernete aktiv anzuwenden und zu festigen. Ein Fragenkatalog erleichtert die Orientierung im Lehrmaterial und unterstützt die Teilnehmenden effektiv bei der Prüfungsvorbereitung. Diese strukturierte Lehrmethode ermöglicht es den Teilnehmenden, unabhängig von Zeit und Ort zu lernen.

### 4 Prüfungen

Ein Zertifikatskurs wird mit einer Online-Prüfung abgeschlossen:

<b>Dauer:</b>	20 Minuten
<b>Typ:</b>	Multiple Choice Test
<b>Software:</b>	gängige Browser wie Google Chrome, Firefox oder Microsoft Edge
<b>Anzahl der Fragen:</b>	20 Fragen
<b>Prüfungstermin:</b>	Prüfung kann <u>jederzeit</u> online abgelegt werden
<b>Versuche pro Prüfung:</b>	max. 3 Antritte pro Prüfung
<b>Prüfungsergebnisse:</b>	Unmittelbar nach Prüfungsbeendigung

Für alle Prüfungen gilt der Notenschlüssel der ASAS Aus- und Weiterbildung GmbH:

Prozentwert	Note
100% - 90%	1
89,99 % - 80%	2
79,99 % - 70%	3
69,99 % - 60%	4
59,99 % - 0%	5

**Abschlusszeugnis:** Nach Abschluss der Prüfung erhalten Teilnehmende des Zertifikatskurses ein Abschlusszeugnis (Zertifikat).

**Prüfungswiederholungen:** Bei negativer Beurteilung muss die Prüfung wiederholt werden. Bei positiven Beurteilungen kann die Prüfung ebenfalls wiederholt werden, jedoch ist die Prüfungswiederholung bei bereits positiv absolvierten Prüfungen kostenpflichtig. Es zählt die Leistung der zuletzt abgelegten Prüfung. Es ist daher auch eine Verschlechterung der Note möglich.

## 5 Kosten

Der **Zertifikatskurs** ist für **480 €** erhältlich und bietet Ihnen 12 Monate Zugang zu unserem E-Learning-Campus sowie zu allen Lehrunterlagen. Nach Ablauf dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit, den Zugriff gegen eine Gebühr von 45 € um zusätzliche 6 Monate zu verlängern. Der Lehrgang kann beliebig oft verlängert werden.

## 6 Möglichkeit einer ECTS Bestätigung

Die ASAS bietet ihre Zertifikatskurse in Kooperation mit der Allensbach Hochschule an. Wir bieten Ihnen daher die Möglichkeit, den Zertifikatskurs als Kontaktstudium nach §31 des Landeshochschulgesetzes Baden-Württemberg an der Allensbach Hochschule zu belegen. Die Prüfungen und Inhalte sind identisch, jedoch erhalten Sie zusätzlich zum ASAS-Zertifikat ein Zeugnis der Allensbach Hochschule, das Ihre Teilnahme mit **6 ECTS-Punkten** bestätigt.

Der Zertifikatskurs als Kontaktstudium kann für **630 €** gebucht werden. Sie erhalten 12 Monate Zugang zu unserem E-Learning-Campus sowie zu allen Lehrunterlagen. Nach Ablauf dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit, den Zugriff gegen eine Gebühr von 63 € um zusätzliche 6 Monate zu verlängern. Der Lehrgang kann beliebig oft verlängert werden.

## 7 Informationen zum Anbieter

Die Austrian School of Applied Studies (ASAS) ist ein etablierter österreichischer Anbieter von Online-Weiterbildungsprogrammen, der sich auf die Bereitstellung flexibler Bildungsmöglichkeiten für Berufstätige und Weiterbildungswillige spezialisiert hat.

ASAS ist nach **ISO 21001:2018 zertifiziert**, eine Norm, die speziell für Bildungseinrichtungen entwickelt wurde, um effektive und effiziente Bildungsmanagement-Systeme zu gewährleisten. Diese Zertifizierung belegt, dass ASAS international anerkannte Qualitätsstandards in der Gestaltung und Durchführung von Bildungsangeboten erfüllt.

Darüber hinaus ist ASAS mit dem **Ö-CERT zertifiziert**, was die Einhaltung hoher Qualitätsstandards und Transparenz im österreichischen Bildungssektor bestätigt.



## 8 Kontakt

Persönliche Beratung mit Expertise: Unser Team arbeitet schon seit über 20 Jahren im Bereich der Weiterbildung und steht Ihnen gerne beratend zur Seite, um gemeinsam Ihre ideale Weiterbildung zu finden – unverbindlich und individuell.



Frau Mag. **Evelyn Oberhuber** ist für Sie da!

[+43 676 612 95 89](tel:+436766129589)

[evelyn.oberhuber@asasonline.com](mailto:evelyn.oberhuber@asasonline.com)

---

**ASAS Aus- und Weiterbildung GmbH - Austrian School of Applied Studies**

Stadtplatz 30, A-4710 Grieskirchen

Tel.: +43 (0) 72 42 / 5 58 64-0 | E-Mail: [info@asasonline.com](mailto:info@asasonline.com) | asasonline.com | FNr.: FN 291010 g

---