ZAK Hannover

ZEITMANAGEMENT FÜR ASPERGER-AUTISTEN*INNEN

mit Philip Schatz

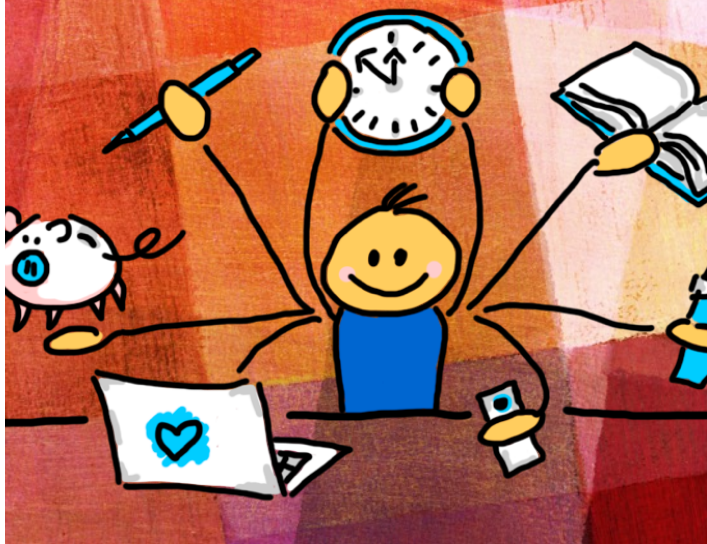
Hallo interessierter Mensch,

in diesem Workshop werden Techniken und Methoden für effektives Zeitmanagement vermittelt, die speziell auf Bedürfnisse autistischer Menschen zugeschnitten sind. Dazu gehört die Verwendung von visuellen Techniken wie Kalendern, Zeitplänen und Aufgabenlisten, um den Überblick zu behalten und den Tag effektiver zu planen.

Neben diesen praktischen Tipps geht der Workshop auch die Prioritätensetzung ein und zeigt Strategien, um mit Ablenkungen und Unterbrechungen umzugehen.

In der abschließenden Frage- und Diskussionsrunde haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen und sich mit anderen auszutauschen.

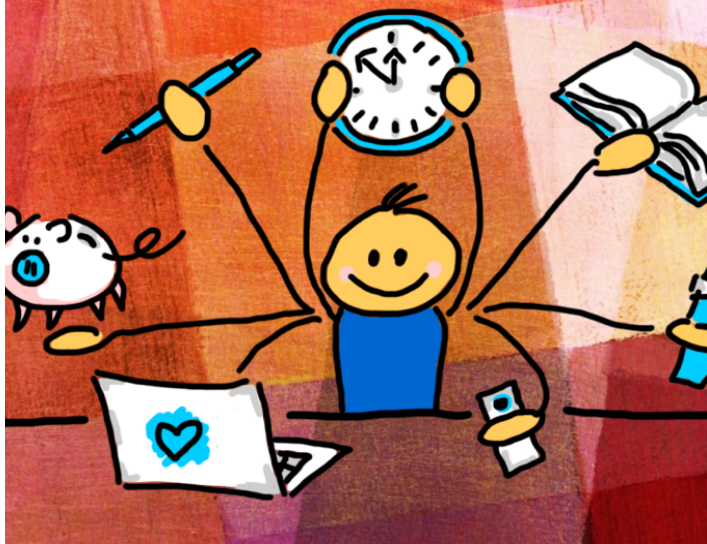
ZAK Hannover



Inhalt des Workshops:

- Techniken und Methoden für effektives Zeitmanagement, speziell für Asperger-Autisten
- Verwendung von visuellen Techniken wie Kalendern, Zeitplänen und Aufgabenlisten
- Strukturierung des Tages in feste Zeitblöcke und Unterteilung der Arbeit in kürzere, fokussierte Intervalle
- Prioritätensetzung und Umgang mit Ablenkungen und Unterbrechungen
- Tipps zur Verbesserung der Konzentration und Vermeidung von Überforderung
- Zeit für Fragen und Diskussionen

ZAK Hannover



Kurs: Zeitmanagement für Asperger-Autisten*innen

Zielgruppe: Asperger-Autisten*innen, 18-35 Jahre

Dauer: 2 Stunden

Ort: Online per Zoom

Termin: **22.04.2023**

Zeit: **12:00-14:00 Uhr**

Leiter: Philip Schatz

Anmeldung an **info@zak-hannover.de**

mit dem Betreff „Zeitmanagement - 22.04.23“

ZAK Hannover

Zu meiner Person:

Mein Name ist Philip Schatz, ich bin 23 Jahre alt und ich studiere im 3. Semester Psychologie an der FHM.

2018 war ich Vorsitzender des Vereins für Aufklärung über mentale Gesundheit und habe viele persönliche und auch berufliche Berührungspunkte mit dem Thema Autismus.

Außerdem bin ich im Bereich des Coachings aktiv und gebe Seminare für den Umgang und die Kommunikationsweise von Autist*innen.

In meiner Freizeit bin ich gerne in der Natur aktiv und lebe meine Kreativität durch singen und Texte schreiben aus.

ZAK Hannover