

VKU-Web-Seminar / 14.01.2022 / 09:00 - 12:15 Uhr

## Zeitmanagement fängt beim Selbstmanagement an

So reduzieren Sie als Fach- und Führungskraft Stress und steigern Ihren Erfolg

1

## **PROGRAMM**

1 00 00	
<b>)</b> 09:00	Herzlich willkommen
	<b>Bettina Kappe</b> , Betriebswirtin/VWA, Dipl. Psychologin, Coach & Therapeutin Technische Einführung in das Web-Seminar-Tool
	VKU Akademie
	Ausblick auf die Themen des Web-Seminars
	<b>Bettina Kappe</b> , Betriebswirtin/VWA, Dipl. Psychologin, Coach & Therapeutin
> 09:10	Struktur im (Home-) Office
	<ul> <li>Praxis-Tipps: gesund, leistungsfähig und effizient im Büro</li> </ul>
	Selbstorganisation im Homeoffice: Einstellung, Struktur und das Verwischen      Part und Britantlahan
	von Beruf und Privatleben
10:00	Pause
10:15	Zeitmanagement setzt Selbstmanagement voraus
	<ul> <li>Identifikation der inneren Antreiber und Stressverstärker</li> </ul>
	• Eigene Hürden erkennen:
	<ul> <li>Fällt es Ihnen schwer, Nein zu sagen?</li> <li>Zeitfresser Perfektionismus – Sind Sie betroffen?</li> </ul>
	<ul> <li>Delegieren – Können Sie Verantwortung abgeben?</li> </ul>
	Selbstmanagement als Voraussetzung für die Wirksamkeit von Methoden
11:15	Zeitmanagement und Methoden
	• 5-Minuten-Regel: neue Aufgaben sichten, priorisieren, terminieren
	<ul> <li>Eisenhower-Matrix: Wichtiges von Unwichtigem, Dringendes von nicht</li> </ul>
	dringenden Aufgaben unterscheiden
	<ul><li>Energieriegel bilden</li><li>Werkzeuge (Outlook &amp; Co.) professionell nutzen</li></ul>
	Werkzeuge (Outlook & Co.) professionen nutzen
12:00	Blitzlicht
	Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie aus dem Web-Seminar mitnehmen?
	Was ist are Wienergste Ericennens, are sie aas dem Wes Semmar minnennen.

Viel Erfolg bei der Teilnahme der Veranstaltung!

Bitte beachten Sie: Das Programm wird fortlaufend online aktualisiert. Ihr Programm-Ausdruck ist vom 03.11.2025. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

https://www.kommunaldigital.de/online-event/zeitmanagement-faengt-beim-selbstmanagement.