

**VKU-Web-Seminar** / 15.07.2022 / 09:00 - 12:15 Uhr

# **Zeitmanagement fängt beim Selbstmanagement an**

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

# PROGRAMM

---

› 09:00

## Herzlich willkommen

**Bettina Kappe**, Betriebswirtin/VWA, Dipl. Psychologin, Coach & Therapeutin

Technische Einführung in das Web-Seminar-Tool

VKU Akademie

Ausblick auf die Themen des Web-Seminars

**Bettina Kappe**, Betriebswirtin/VWA, Dipl. Psychologin, Coach & Therapeutin

---

› 09:10

## Struktur im (Home-) Office

- Praxis-Tipps: gesund, leistungsfähig und effizient im Büro
- Selbstorganisation im Homeoffice: Einstellung, Struktur und das Verwischen von Beruf und Privatleben

---

› 10:00

## Pause

---

› 10:15

## Zeitmanagement setzt Selbstmanagement voraus

- Identifikation der inneren Antreiber und Stressverstärker
- Eigene Hürden erkennen:
  - Fällt es Ihnen schwer, Nein zu sagen?
  - Zeitfresser Perfektionismus – Sind Sie betroffen?
  - Delegieren – Können Sie Verantwortung abgeben?
- Selbstmanagement als Voraussetzung für die Wirksamkeit von Methoden

---

› 11:15

## Zeitmanagement und Methoden

- 5-Minuten-Regel: neue Aufgaben sichten, priorisieren, terminieren
- Eisenhower-Matrix: Wichtiges von Unwichtigem, Dringendes von nicht dringenden Aufgaben unterscheiden
- Energieriegel bilden
- Werkzeuge (Outlook & Co.) professionell nutzen

---

› 12:00

## Blitzlicht

Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie aus dem VKU-Web-Seminar mitnehmen?

---

› 12:15

## Ende des VKU-Web-Seminars

Viel Erfolg bei der Teilnahme der Veranstaltung!

Bitte beachten Sie: Das Programm wird fortlaufend online aktualisiert. Ihr Programm-Ausdruck ist vom 07.12.2025. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

<https://www.kommunaldigital.de/online-event/zeitmanagement-faengt-beim-selbstmanagement-1>.