

VKU-Web-Seminar / 02.12.2022 / 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 26.04.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

<https://www.kommunaldigital.de/online-event/zeitmanagement-faengt-beim-selbstmanagement-2>.