

VKU-Web-Seminar / 08.05.2023 / 13:00 - 16:15 Uhr

Zeitmanagement fängt beim Selbstmanagement an

Methoden und Techniken für weniger Stress im (Home-)Office

PROGRAMM

13:00	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
) 13:10	 Struktur im (Home-) Office Praxis-Tipps: gesund, leistungsfähig und effizient im Büro Selbstorganisation im Homeoffice: Einstellung, Struktur und das Verwischen von Beruf und Privatleben Bettina Kappe, Betriebswirtin/VWA, Dipl. Psychologin, Coach & Therapeutin
14:00	Pause
14:15	 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 Bettina Kappe, Betriebswirtin/VWA, Dipl. Psychologin, Coach & Therapeutin
) 15:15	 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 Bettina Kappe, Betriebswirtin/VWA, Dipl. Psychologin, Coach & Therapeutin
16:00	 Blitzlicht Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie aus dem VKU-Web-Seminar mitnehmen? Bettina Kappe, Betriebswirtin/VWA, Dipl. Psychologin, Coach & Therapeutin
16:15	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 04.11.2025. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

https://www.kommunaldigital.de/online-event/zeitmanagement-faengt-beim-selbstmanagement-3.