

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 28.04.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

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