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 31.10.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier: https://www.kommunaldigital.de/online-event/zeitmanagement-faengt-beim-selbstmanagement-3.