

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 <ul style="list-style-type: none">Praxis-Tipps: gesund, leistungsfähig und effizient im BüroSelbstorganisation 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 <ul style="list-style-type: none">Identifikation der inneren Antreiber und StressverstärkerEigene Hürden erkennen:<ul style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">5-Minuten-Regel: neue Aufgaben sichten, priorisieren, terminierenEisenhower-Matrix: Wichtiges von Unwichtigem, Dringendes von nicht dringenden Aufgaben unterscheidenEnergieriegel bildenWerkzeuge (Outlook & Co.) professionell nutzen Bettina Kappe , Betriebswirtin/VWA, Dipl. Psychologin, Coach & Therapeutin
➤ 16:00	Blitzlicht <ul style="list-style-type: none">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 22.12.2025. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:
<https://www.kommunaldigital.de/online-event/zeitmanagement-faengt-beim-selbstmanagement-3>.