

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 17.06.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

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