VKU-Web-Seminar / 24.03.2025 / 09:00 - 12:30 Uhr

Zeit- und Selbstmanagement kompakt

Sich selbst optimal organisieren

PROGRAMM

09:00	**Herzlich willkommen** Begrüßung **Sarah Remmel**, Trainer / Speaker / Coach Technische Einführung in das Web-Seminar-Tool **VKU Akademie** Ausblick auf die Themen des Web-Seminars **Sarah Remmel,** Trainer / Speaker / Coach
09:10	**Wo ist meine Zeit geblieben? Die Zeitdiebe des Alltags identifizieren und Lösungen finden** • Was lenkt mich im Arbeitsalltag ab? • Wie bleibt man bei unerwarteten Störungen oder Planänderungen auf Kurs?
09:55	**Priorisierung, Zeitmanagement und Methoden** • Multi- vs. Monotasking: Was ist der beste Weg? • ABC-Prioritäten - Aufgaben sichten, priorisieren, terminieren • Eisenhower-Matrix: Wichtiges von Unwichtigem, Dringendes von nicht dringenden Aufgaben unterscheiden
10:40	**Pause**
10:55	**Sinnvoll und realistisch planen** • Die optimale Tagesplanung setzt Selbstmanagement voraus! • Methodenkoffer: ALPEN- oder Pomodoro-Methode?!
11:40	**Entspannter Umgang mit Stress, der E-Mail- und Aufgabenflut** • Was sind meine inneren Antreiber? • Wie kann ich im Arbeitsalltag Stress vermeiden? • Regeln für den Umgang mit hoher Arbeitsbelastung
12:25	**Zeit für Ihre offenen Fragen und Abschluss**
12:30	**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 20.12.2025. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier: https://www.kommunaldigital.de/online-event/zeit-und-selbstmanagement-kompakt.