

**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 Rimmel**, Trainer / Speaker / Coach  
Technische Einführung in das Web-Seminar-Tool  
**VKU Akademie**  
Ausblick auf die Themen des Web-Seminars  
**Sarah Rimmel**, 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 21.02.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

<https://www.kommunaldigital.de/online-event/zeit-und-selbstmanagement-kompakt>.