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 18.11.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier: https://www.kommunaldigital.de/online-event/zeit-und-selbstmanagement-kompakt.