

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 07.07.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

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