

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 21.02.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:
<https://www.kommunaldigital.de/online-event/zeit-und-selbstmanagement-kompakt>.