**VKU-Web-Seminar** / 11.07.2025 / 09:00 - 12:30 Uhr

# Zeit- und Selbstmanagement kompakt

**Praxistipps für mehr Struktur, Fokus und zielgerichtetes Arbeiten**

## PROGRAMM

**09:00** — **Herzlich Willkommen**

Begrüßung
**Ina Jachmann**, Geschäftsführerin, TrainerSocietät Berlin
Technische Einführung in das Web-Seminar-Tool
**VKU Akademie**
Ausblick auf die Themen des VKU-Web-Seminars
**Ina Jachmann**, Geschäftsführerin, TrainerSocietät Berlin

**09:10** — **Die Zeit im Griff: Einstieg ins Zeitmanagement**

- Woran ich merke, dass mein Zeitmanagement nicht funktioniert
- Erste, einfache Tipps

**09:40** — **Welcher Persönlichkeitstyp bin ich – und wie gehe ich mit Zeit um?**

- Einführung in die vier Dimensionen nach dem Myers-Briggs-Typenindikator (MBTI)
- Selbsteinschätzung
- Gruppenauswertung: Welche Typen sind im Seminar vertreten?
- Ableitung: Welche Zeitmanagement-Strategien passen zu meinem Typ?

**10:30** — **Pause**

**10:45** — **Die richtigen Prioritäten setzen: Vier praxiserprobte Methoden im Überblick**

- ABC-Analyse
- Pareto-Prinzip
- Eisenhower-Matrix
- ALPEN-Methode

**11:25** — **Anwendungsübung und Reflexion**

- Anwendung der Methoden auf den eigenen Alltag
- Reflexion: Welche Methode fühlt sich praktikabel an? Wo gibt es noch Hürden?

**12:05** — **Zeit für Ihre offenen Fragen und Abschluss**

**12:20** — **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 27.11.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier: https://www.kommunaldigital.de/online-event/zeit-und-selbstmanagement-kompakt-0.