

**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	<ul> <li>Welcher Persönlichkeitstyp bin ich - und wie gehe ich mit Zeit um?</li> <li>Einführung in die vier Dimensionen nach dem Myers-Briggs-Typenindikator (MBTI)</li> <li>Selbsteinschätzung</li> <li>Gruppenauswertung: Welche Typen sind im Seminar vertreten?</li> <li>Ableitung: Welche Zeitmanagement-Strategien passen zu meinem Typ?</li> </ul>
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 05.11.2025. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

https://www.kommunaldigital.de/online-event/zeit-und-selbstmanagement-kompakt-0.