

# Selbst- und Zeitmanagement 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
  - Anwendung und Reflexion
- 
- › **10:00**      **Welcher Persönlichkeitstyp bin ich - und wie gehe ich mit Zeit um? Teil 1**
  - 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?
  - Anwendung und Reflexion
- 
- › **10:30**      **Pause**
- 
- › **10:45**      **Welcher Persönlichkeitstyp bin ich - und wie gehe ich mit Zeit um? Teil 2**
  - 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?
  - Anwendung und Reflexion
-

- › **11:10**      **Die richtigen Prioritäten setzen: Vier praxiserprobte Methoden im Überblick:**
- ABC-Analyse
  - Pareto-Prinzip
  - Eisenhower-Matrix
  - ALPEN-Methode
  - Anwendung und Reflexion
- 

- › **11:50**      **Anwendungsübung und Reflexion**
- Anwendung der Methoden auf den eigenen Alltag
  - Reflexion: Welche Methode fühlt sich praktikabel an? Wo gibt es noch Hürden?
- 

- › **12:30**      **Zeit für Ihre offenen Fragen und Abschluss**
- 

- › **13:00**      **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 29.04.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

<https://www.kommunaldigital.de/online-event/selbst-und-zeitmanagement-kompakt-0>.