

**VKU-Web-Seminar** / 16.06.2026 / 09:00 - 13:00 Uhr

# Selbst- und Zeitmanagement kompakt

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

## PROGRAMM

<b>» 09:00</b>	<b>Herzlich Willkommen</b> Begrüßung <b>Ina Jachmann</b> , Geschäftsführerin, TrainerSocietät Berlin Technische Einführung in das Web-Seminar-Tool <b>VKU Akademie</b> Ausblick auf die Themen des VKU-Web-Seminars <b>Ina Jachmann</b> , Geschäftsführerin, TrainerSocietät Berlin
<b>» 09:10</b>	<b>Die Zeit im Griff: Einstieg ins Zeitmanagement</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Woran ich merke, dass mein Zeitmanagement nicht funktioniert</li><li>• Erste, einfache Tipps</li><li>• Anwendung und Reflexion</li></ul>
<b>» 10:00</b>	<b>Welcher Persönlichkeitstyp bin ich - und wie gehe ich mit Zeit um? Teil 1</b> <ul style="list-style-type: none"><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><li>• Anwendung und Reflexion</li></ul>
<b>» 10:30</b>	<b>Pause</b>
<b>» 10:45</b>	<b>Welcher Persönlichkeitstyp bin ich - und wie gehe ich mit Zeit um? Teil 2</b> <ul style="list-style-type: none"><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><li>• Anwendung und Reflexion</li></ul>

➤ **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 15.12.2025. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:  
<https://www.kommunaldigital.de/online-event/selbst-und-zeitmanagement-kompakt-0>.