

VKU-Web-Seminar / 03.03.2026 / 09:00 - 13:00 Uhr

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 <ul style="list-style-type: none">• 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 <ul style="list-style-type: none">• 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 <ul style="list-style-type: none">• 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 15.01.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:
<https://www.kommunaldigital.de/online-event/selbst-und-zeitmanagement-kompakt-1>.