

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**
  - 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 15.01.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

<https://www.kommunaldigital.de/online-event/selbst-und-zeitmanagement-kompakt-1>.