VKU-Web-Seminar / 28.01.2027 / 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, Gründerin der TrainerSocietät Berlin & Senior Advisor
Technische Einführung in das Web-Seminar-Tool
VKU Akademie
Ausblick auf die Themen des VKU-Web-Seminars
Ina Jachmann, Gründerin der TrainerSocietät Berlin & Senior Advisor

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 20.11.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier: https://www.kommunaldigital.de/online-event/selbst-und-zeitmanagement-kompakt-0.