

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 22.08.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

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