VKU-Web-Seminar / 14.01.2022 / 09:00 - 12:15 Uhr

Zeitmanagement fängt beim Selbstmanagement an

So reduzieren Sie als Fach- und Führungskraft Stress und steigern Ihren Erfolg

PROGRAMM

09:00 — **Herzlich willkommen**

Bettina Kappe, Betriebswirtin/VWA, Dipl. Psychologin, Coach & Therapeutin
Technische Einführung in das Web-Seminar-Tool
VKU Akademie
Ausblick auf die Themen des Web-Seminars
Bettina Kappe, Betriebswirtin/VWA, Dipl. Psychologin, Coach & Therapeutin

09:10 — **Struktur im (Home-) Office**

- Praxis-Tipps: gesund, leistungsfähig und effizient im Büro
- Selbstorganisation im Homeoffice: Einstellung, Struktur und das Verwischen von Beruf und Privatleben

10:00 — **Pause**

10:15 — **Zeitmanagement setzt Selbstmanagement voraus**

- Identifikation der inneren Antreiber und Stressverstärker
- Eigene Hürden erkennen:
  - Fällt es Ihnen schwer, Nein zu sagen?
  - Zeitfresser Perfektionismus – Sind Sie betroffen?
  - Delegieren – Können Sie Verantwortung abgeben?
- Selbstmanagement als Voraussetzung für die Wirksamkeit von Methoden

11:15 — **Zeitmanagement und Methoden**

- 5-Minuten-Regel: neue Aufgaben sichten, priorisieren, terminieren
- Eisenhower-Matrix: Wichtiges von Unwichtigem, Dringendes von nicht dringenden Aufgaben unterscheiden
- Energieriegel bilden
- Werkzeuge (Outlook & Co.) professionell nutzen

12:00 — **Blitzlicht**

Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie aus dem Web-Seminar mitnehmen?

12:15 — **Ende des Web-Seminars**

Viel Erfolg bei der Teilnahme der Veranstaltung!
Bitte beachten Sie: Das Programm wird fortlaufend online aktualisiert. Ihr Programm-Ausdruck ist vom 11.10.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier: https://www.kommunaldigital.de/online-event/zeitmanagement-faengt-beim-selbstmanagement.