

VKU-Web-Seminar / 15.07.2022 / 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 VKU-Web-Seminar mitnehmen?

› 12:15

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 22.02.2025. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

<https://www.kommunaldigital.de/online-event/zeitmanagement-faengt-beim-selbstmanagement-1>.