

VKU-Web-Seminar / 02.12.2022 / 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 26.04.2025. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

<https://www.kommunaldigital.de/online-event/zeitmanagement-faengt-beim-selbstmanagement-2>.