

VKU-Web-Seminar / 08.05.2023 / 13:00 - 16:15 Uhr

# Zeitmanagement fängt beim Selbstmanagement an

Methoden und Techniken für weniger Stress im (Home-)Office

## PROGRAMM

---

- › **13:00**      **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
- 

- › **13:10**      **Struktur im (Home-) Office**
- Praxis-Tipps: gesund, leistungsfähig und effizient im Büro
  - Selbstorganisation im Homeoffice: Einstellung, Struktur und das Verwischen von Beruf und Privatleben
- Bettina Kappe**, Betriebswirtin/VWA, Dipl. Psychologin, Coach & Therapeutin
- 

- › **14:00**      **Pause**
- 

- › **14:15**      **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
- Bettina Kappe**, Betriebswirtin/VWA, Dipl. Psychologin, Coach & Therapeutin
- 

- › **15:15**      **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
- Bettina Kappe**, Betriebswirtin/VWA, Dipl. Psychologin, Coach & Therapeutin
- 

- › **16:00**      **Blitzlicht**
- Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie aus dem VKU-Web-Seminar mitnehmen?
- Bettina Kappe**, Betriebswirtin/VWA, Dipl. Psychologin, Coach & Therapeutin
- 

- › **16:15**      **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-3>.