

Zeitmanagement

Zielgruppe

Oberbürgermeister/innen, Bürgermeister/innen und Beigeordnete

Termin	Ort	Landkreis	Beginn / Ende
23.06.2026	78532 Tuttlingen	Tuttlingen	09.00 Uhr - 16.30 Uhr
07.12.2026	70825 Korntal-Münchingen	Ludwigsburg	09.00 Uhr - 16.30 Uhr

Tagungsgebühr	Stornokosten
310,00 € je Teilnehmer/in	50% ab 2 Wochen vor dem ersten Seminartag

Referent/in

Dr. Thomas Vollmar, v+w training und beratung, Weisenheim am Berg

Themenschwerpunkte

Als Bürgermeister/in kennen Sie sicher die Situationen: ein Termin jagt den anderen - Sitzungen, Besprechungen, Veranstaltungen, Besuche ... Das Privatleben kommt dabei häufig zu kurz. Während die Abwechslung und die Anforderungen sicher den Reiz des Berufes Bürgermeister/in ausmachen, bergen sie doch Gefahren. Zum einen passiert es leicht, dass Sie vom Agierenden zum Reagierenden werden, zum anderen, dass Sie die Schwelle vom fordernden, gesunden Stress zum belastenden Stress oftmals unbemerkt überschreiten. Um die Fäden in der Hand zu halten ist es wichtig, sich mit seinem persönlichen Arbeitsstil und den Methoden des Planens, Priorisierens, Delegierens und des Umgangs mit Unterbrechern und Zeitfressern auseinanderzusetzen. Im Seminar erhalten Sie Tipps rund um das Zeitmanagement und diskutieren die Umsetzung mit den Kolleginnen/Kollegen.

Der persönliche Arbeitsstil

- LSZQ-Modell - Was sind typische Stärken und Potenziale?
- Reflektion der persönlichen Vorbereitungsbögen
- Individuelle Optimierungsthemen

Reduzierung von Störfaktoren und Zeitfressern

- Die typischen Störfaktoren und Zeitfresser
- Tipps und Tricks zur Reduzierung

Work-Life Balance

- Die vier Lebenssäulen
- Energieplanung - Wo verbrauche und wo erhalte ich Energie
- Stress - Techniken zum Stressabbau

Planung und Organisation

- ALPEN-Methode
- Planungstools
- Prioritätenmanagement: Pareto und Eisenhower-Prinzip
- Delegation
- Organisationsmittel
- Ordnung und Systematik
- Praxistipps

Effektive Kommunikation

- Nein-Sagen
- Ziele verfolgen
- Gespräche führen

Sicherung des Praxistransfers



Verwaltungsschule
des Gemeindetags Baden-Württemberg
Kommunaler Landesverband
kreisangehöriger Städte und Gemeinden

Haus der Gemeinden
Hoffstr. 1 b, 76133 Karlsruhe

Ansprechpartner:

Sabine Kammermeier

☎ +49 721 98446 -19

📠 +49 721 98446 -919

✉ sabine.kammermeier@verwaltungsschule-bw.de
www.verwaltungsschule-bw.de

Verwaltungsschule
Haus der Gemeinden
Sabine Kammermeier
Hoffstr. 1 b
76133 Karlsruhe

Anmeldung Zeitmanagement

Veranstaltungsnummer	Termin	Veranstaltungsort	Kreis
☐ 265024.821-001	23.06.2026	78532 Tuttlingen	Tuttlingen
☐ 265024.821-002	07.12.2026	70825 Korntal-Münchingen	Ludwigsburg

Geburtsdatum
(freiwillige Angabe)

Name, Vorname

_____ ☐ Herr ☐ Frau

Amtsbezeichnung

Dienststelle

Straße

Postleitzahl / Ort

Telefon

Telefax

E-Mail

Leit-ID

Landkreis

Datum, Stempel, Unterschrift