

Selbstmanagement: Lebensqualität durch Fokus und Zeitmanagement

ZfU International Business School



22.05.2025 bis 23.05.2025 in
Unterägeri
25.11.2025 bis 26.11.2025 in
Unterägeri
28.05.2026 bis 29.05.2026 in
Rüschlikon
24.11.2026 bis 25.11.2026 in
Rüschlikon

Die Trennung zwischen Arbeit und Freizeit wird immer fließender. Dies gilt in der aktuellen Situation mit Pandemie-bedingtem Homeoffice umso mehr. Zudem macht die konstante digitale Berieselung eine Abgrenzung zunehmend herausfordernd. Aus diesem Grund ist die Work-Life-Balance zu einer Life-Balance geworden - mit der Arbeit als integralem Bestandteil unseres Lebens.

In dieser Umgebung den richtigen Fokus zu finden und zu erkennen, dass Prioritäten-Setzung mit dem Nein-Sagen beginnt, wird überlebenswichtig. Dieses Seminar ist ein Bestandteil des Zertifizierte/r Leadership Professional ZfU.

CHF 2'980.00

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

Referenten



Dr. Esther Oberle

Veranstalter

[ZfU International Business School](#)

Telefon bei Fragen

044 586 86 37

Beschreibung

Themenschwerpunkte

- Die 5 inneren Antreiber: Die Glaubenssätze erkennen
- Life-Balance: Privatleben und Karriere im Einklang
- Den Fokus im Auge behalten: Die richtigen Prioritäten setzen
- Werkzeuge für ein gutes Selbstmanagement: Einfache Methoden, die helfen
- Mobiles effizientes Arbeiten: Selbstdiszipliniert unterwegs arbeiten

Nutzen

- Sie gewinnen Lebensqualität durch die Fokussierung auf Ihre wirklichen Prioritäten und gehen achtsamer mit Ihrem Online-Verhalten um.
- Die professionelle Steuerung Ihrer Zeitmanagement-Werkzeuge im Alltag gibt Ihnen Gelassenheit und führt zu persönlicher Effizienzsteigerung.
- Sie entwickeln individuelle Optimierungsschritte, die Ihnen im Alltag Leitplanken für die persönliche Entwicklung geben.

Teilnehmer

Menschen, die seit längerer Zeit in High-Performance-Culture unterwegs sind und die ihre Life-Balance wieder ins Gleichgewicht bringen wollen.

Arbeitsmethode

Selbstreflexion, Checklisten, Fallstudien, Kurzreferate und Erfahrungsaustausch.

Seminarzeiten

1. Tag: 09:00 - 17:30 Uhr
2. Tag: 08:30 - 17:00 Uhr

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

