

Was Du heute kannst besorgen, ... Aufschieberitis abbauen

ZfU International Business School



Mittwoch, 5. Juni 2024 (Online-Durchführung)

Mittwoch, 11. September 2024 (Online-Durchführung)

Mittwoch, 6. November 2024 (Online-Durchführung)

Wir alle kennen es gut: Wichtige Aufgaben im Privat- und Berufsleben werden immer wieder aufgeschoben. Die Uhr tickt, Fristen rücken näher und der Druck steigt unaufhörlich. Doch dieser Teufelskreis kann durchbrochen werden. Schluss mit dem Gefühl der Überforderung.

Ab wann wird **extremes Aufschieben** zu einem ernstzunehmenden Problem? Wie können Sie hier entgegenwirken?

Im Seminar werden die grundlegenden theoretischen Hintergründe und Ursachen des Prokrastinierens vermittelt. Durch eine individuelle Analyse und Selbstreflexion werden die Ursachen für Aufschiebe-Verhalten transparent gemacht und Auslöser identifiziert. Mithilfe tiefgreifender Methoden lernen Sie **Verhaltensmuster** zu

erkennen und diese abzulegen. Das Seminar bietet **praxisorientiert Lösungen**, die Sie anschliessend unmittelbar im Alltag umsetzen können, ohne wieder in alte Muster zu verfallen. Erkennen Sie, wie viel effektiver Sie arbeiten können, wenn Sie Aufschieberitis vermeiden.

CHF 900.00

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

Referenten



Kerstin Burkhard

Veranstalter

[ZfU International Business School](#)

Telefon bei Fragen

044 586 86 37

Beschreibung

Themenschwerpunkte

Theorie - Die Prokrastination entlarven

- Ursachenanalyse - Auf der Suche nach den Wurzeln der Prokrastination
- Psychologische Aspekte des Aufschiebens - Der Teufelskreis des Misserfolgs
- Zahlen, Daten, Fakten

Analysen und Selbsttests

- Selbstreflexion - Erkennen von negativen Glaubenssätzen und Selbstsabotage-Muster
- Wie sieht Ihre Zeitplanung aus - Kritisches Zeitmanagement
- Struktur - Etabliert oder noch ein Fremdwort

Strategien für einen gesunden Umgang mit der Aufschieberitis

- Bye-bye Komfortzone - Raus aus der Routine
- Modelle zur Überwindung destruktiver Gedanken und Verhaltensweisen
- Kognitionen vs. Emotionen
- Lösung innerer Konflikte und Widerstände
- Bewusstes Nutzen Ihrer inneren Ressourcen
- Tools für spürbare Selbstwirksamkeit
- Entwicklung von Strategien zur Selbstmotivation
- Strukturelle Ansätze aus dem fernen Osten
- Effektives Zeitmanagement
- Realistische Zielplanung - Endlich durchstarten und die ersten Schritte gehen
- Regenerative Bewältigungsstrategien
- Stressmanagement

Nutzen

- Sie entwickeln bzw. steigern Ihre Selbstwirksamkeit.
- Sie reduzieren selbstgemachten Stress.
- Sie schaffen Strukturen zur Vermeidung von Prokrastination.

- Sie schaffen Strukturen zur Vermeidung von Prokrastination.
- Sie bauen Ängste und Rumination durch unerledigte Aufgaben ab.
- Sie fördern Ihre Zufriedenheit und Gesundheit.
- Sie steigern Ihre Produktivität und Ihren Energiehaushalt.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte sowie an Mitarbeitende aller Ebenen und Bereiche, die Ihre Effektivität optimieren möchten.

Seminarzeiten

09:00 - 17:00 Uhr

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)