



Persönlichkeitstraining: Leistungskraft stärken

Jeder von uns kennt das: Je voller und turbulenter der Arbeitsalltag ist, desto weniger Pausen und andere Erholungsmomente gönnen wir uns. Das führt dazu, dass unsere Kraftreserven sich nach und nach leeren und unsere Leistungsfähigkeit abnimmt.

Energieräuber identifizieren und Massnahmen zur besseren Leistungsfähigkeit planen

In diesem Persönlichkeitstraining erhalten Sie Klarheit, wie es um Ihre Leistungsfähigkeit steht. Sie erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Energieräuber identifizieren und erhalten individuelle Massnahmen, um Ihre Leistungsfähigkeit und Vitalität selbständig und nachhaltig auf einem neuen Niveau einzupendeln.

Nächste Durchführungen

Dienstag, 28. Mai 2024 in Zürich

Mittwoch, 30. Oktober 2024 in Zürich

Beschreibung

Ihr Praxis-Nutzen

- Sie verstehen, wie das vegetative Nervensystem funktioniert und erfahren, wie Sie mit drei einfachen Schritten Ihre Leistungsfähigkeit gezielt unterstützen können.
- Sie ermitteln Ihren Erholungstyp und die für Sie passenden Massnahmen zur Regeneration.
- Sie eruieren Ihre Energieräuber und lernen eine Methode kennen, wie diese Energieräuber umgepolt und nutzbar gemacht werden können.
- Sie stellen sicher, dass Sie auch in Zukunft ein sinnerfülltes, vitales Leben führen.
- Sie nehmen einen konkreten, individualisierten Massnahmenplan zur langfristigen Stärkung Ihrer Leistungsfähigkeit mit nach Hause.

Inhalte des Seminars

1. Leistungsfähigkeit steigern

- Grundsätze der Funktionsweise des vegetativen Nervensystems und ihre Auswirkung auf die Erholung
- Menschen erholen sich unterschiedlich – Kennlernen des Konzepts der Erholungskompetenz, Bestimmung Ihrer persönlichen Erholungszonen und der dazu passenden Massnahmen
- Einfache Übungen, um während des Tages immer wieder Leistungsfähigkeit zu tanken

2. Leistungsfähigkeit bewahren

- Identifikation der energieraubenden Situationen (Energieräuber)
- Energieräuber umpolen und als Ressourcen nutzbar machen

3. Leistungsfähigkeit leben

- Entwerfen einer «Best Life» Zukunftsvision

Details

Bestätigung/Zertifikat

Teilnahmebestätigung

Typ

Seminar 1 Tag

Veranstalter

WEKA Business Media AG

Inbegriffen

Digitale Dokumentation, Mittagessen, Pausenverpflegung

Zielgruppe

Abteilungsleiter, Architekten, Bank-Fachangestellte, Bauhandwerker, Bauunternehmer, Business Analysten, Controller, Datenschutzbeauftragte, DirektionsassistentInnen, Einkäufer, Eventmanager, Finanz- und Vorsorgeberater, Finanzfachangestellte, Finanzleiter, Führungspersonen in der öffentlichen Verwaltung, Geschäftsführer, HR-Manager, Immobilienfachleute, Immobiliensachbearbeiter, Informatiker, Ingenieure, IT-Manager, Juristen, Kundendienst-Mitarbeitende, Liegenschaftenbewirtschafter, Management-AssistentInnen, Marketingleiter, Marketingplaner, Mitarbeitende in Generalunternehmungen, Mitarbeitende in Personalabteilungen, Office Manager, Pensionskassenfachangestellte, Personalleiter, Personen mit Führungsaufgaben, Privatpersonen, Produktmanager, Projektmanager, Prozessmanager, Rentner, Revisoren, Sekretärinnen, Steuerberater, Steuerfachleute, Stiftungsräte,

- Erstellen eines 3-Punkte-Umsetzungsplans

Zielgruppe

Führungskräfte und Interessierte, die ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit gezielt fördern und stärken möchten.

Weiterbildungsplattform myEvents

Über **myEvents** gelangen Sie zu Ihren digitalen Seminarunterlagen, wertvollen Zusatzinformationen und Arbeitshilfen für den Praxistransfer. Über Ihr persönliches Login können Sie uneingeschränkt auf sämtliche Unterlagen und Tools aller von Ihnen besuchten WEKA-Weiterbildungen zugreifen. Eine detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitung für den Zugriff auf myEvents finden Sie **hier**.

Anmeldung

Melden Sie sich jetzt schnell und einfach an auf: <https://www.seminar-portal.ch/persoenlichkeitstraining-leistungskraft-staerken.html>

Treasurer, Treuhänder,
Treuhandsachbearbeiterinnen,
Unternehmensberater, Unternehmer,
Verkäufer, Vermieter,
Vermögensverwalter,
Versicherungsfachangestellte,
Verwaltungsräte, Wirtschaftsprüfer

Referent/innen

Andrea Szekeres-Haldimann

Veranstaltungsort

Zentrum für Weiterbildung,
Schaffhauserstrasse 228, 8057 Zürich
([Lageplan/Routenplaner](#))

Preis

CHF 940.00