

# Selbstmanagement: Lebensqualität durch Fokus und Zeitmanagement

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.

---

## Nächste Durchführungen

---

26.11.2024 bis 27.11.2024 in Rüschtikon  
22.05.2025 bis 23.05.2025 in Rüschtikon  
25.11.2025 bis 26.11.2025 in Rüschtikon

---

## 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 Effizienz-Steigerung.
- 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

## Details

Bestätigung/Zertifikat  
Teilnahmebestätigung

Typ  
Seminar **2 Tage**

Veranstalter  
ZfU International Business School

Inbegriffen  
Digitale Dokumentation,  
Mittagessen, Pausenverpflegung

Zielgruppe  
Architekten / Ingenieure, Bank-Fachangestellte, Baufachleute, Controller, Datenschutzbeauftragte, DirektionsassistentInnen, Einkäufer, Eventmanager, Finanz- und Vorsorgeberater, Finanzfachangestellte, Finanzleiter, Führungspersonen in der öffentlichen Verwaltung, Geschäftsführer, HR-Manager, Immobilienfachleute, Informatiker, IT-Manager, Juristen, Kundendienst-Mitarbeitende, Liegenschaftenbewirtschafter, Management-AssistentInnen, Marketingfachleute, Mitarbeitende in Generalunternehmungen, Mitarbeitende in Personalabteilungen, Office Manager, Pensionskassenfachangestellte, Personalleiter, Personen mit Führungsaufgaben, Produktmanager, Projektleiter, Prozessmanager, Revisoren,

Selbstreflexion, Checklisten, Fallstudien, Kurzreferate und Erfahrungsaustausch.

## **Seminarzeiten**

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

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

---

## **Anmeldung**

---

Melden Sie sich jetzt schnell und einfach an auf:

<https://www.seminar-portal.ch/selbstmanagement-lebensqualitat-durch-fokus-und-zeitmanagement.html>

Sekretärinnen, Steuerfachleute,  
Stiftungsräte, Treuhänder,  
Treuhandsachbearbeiterinnen,  
Unternehmensberater,  
Unternehmer, Verkäufer,  
Vermögensverwalter,  
Versicherungsfachangestellte,  
Verwaltungsräte, Wirtschaftsprüfer

Referent/innen

Dr. Esther Oberle

Veranstaltungsort

Hotel Belvoir, Säumerstrasse 37,  
8803 Rüslikon  
(Lageplan/Routenplaner)

Preis

CHF 2'980.00