



Klarer Kopf im vollen Alltag

Arbeiten heute bedeutet, ständig zwischen Dringendem und Wichtigem zu balancieren – oft unter hohem Zeit- und Leistungsdruck. Ohne klare Struktur und bewussten Energieeinsatz geraten selbst erfahrene Mitarbeitende und Führungskräfte schnell an ihre Grenzen. Wer Prioritäten setzt, Struktur in den Arbeitsalltag bringt und den Fokus bewahrt, gewinnt Handlungsfähigkeit zurück. Dieses kompakte Webinar zeigt Ihnen, wie Sie mit gezielter Selbstorganisation Ihre Belastbarkeit stärken und Ihre Rolle souverän ausfüllen – ohne mehr Anstrengung, sondern mit mehr System.

Praktische Methoden für mehr Fokus, Klarheit und Belastbarkeit

In diesem Webinar lernen Sie praxiserprobte Methoden kennen, um Klarheit zu schaffen, Prioritäten wirkungsvoll zu setzen und Energie bewusst einzuteilen. Mit einfachen Tools und kurzen Übungen entwickeln Sie konkrete Ansatzpunkte, die Sie direkt in Ihrem Arbeitsalltag umsetzen können – für mehr Effizienz, Fokus und Belastbarkeit, egal ob in der Projektarbeit, im Team oder in der Führung.

Nächste Durchführungen

Donnerstag, 4. März 2027 - 09:00 – 11:00 Uhr (Online-Durchführung)
 Dienstag, 14. September 2027 - 09:00 – 11:00 Uhr (Online-Durchführung)

Beschreibung

Ihr Praxis-Nutzen

- Sie behalten auch in hektischen Zeiten den Überblick und treffen Entscheidungen leichter.
- Sie gewinnen Klarheit und spürbar mehr Zeit für das Wesentliche.
- Sie identifizieren Zeit- und Energiefresser und reduzieren sie gezielt.
- Sie nutzen praktische Werkzeuge, um Aufgaben effizienter und mit weniger Stress zu erledigen.
- Sie steigern Ihre Energie und Produktivität – ohne Überstunden.

Inhalte des Webinars

- Einfaches Stressmanagement-Modell: die drei Hebel für Wirksamkeit im Job
- Priorisieren und fokussieren: Eisenhower-Matrix und ABC-Analyse mit Praxisbezug
- Methoden für konzentriertes Arbeiten: Time-Boxing, Pomodoro-Technik, Eat that Frog
- Die sechs W-Fragen erfolgreicher Delegation
- Persönliche Blockaden aufdecken: systematisch arbeiten und Grenzen klar ziehen
- Energie aufrechterhalten: Biorhythmus, Pausenmanagement und Entspannungsasen

Zielgruppe

Details

Bestätigung/Zertifikat
 Teilnahmebestätigung

Typ
 Webinar 2 Stunden

Veranstalter
 WEKA Business Media AG

Inbegriffen
 Digitale Dokumentation

Zielgruppe
 Mitarbeitende aller Branchen

Referent/innen
 Caroline Müllner

Veranstaltungsorte

Preis
 CHF 190.00

Alle, die mit weniger Anstrengung mehr erreichen wollen.

Anmeldung

Melden Sie sich jetzt schnell und einfach an auf: <https://www.seminar-portal.ch/klarer-kopf-im-vollen-alltag.html>

