

Selbst- und Zeitmanagement

Wie ich den beruflichen Anforderungen gerecht werde und persönlich wachse.



Kursbezeichnung: KE-SuZ

Leitidee

Dieser Kurs ist speziell für junge Führungskräfte entwickelt, die ihre persönlichen Selbst- und Zeitmanagementfähigkeiten entscheidend verbessern möchten. Er führt Sie durch eine fundierte Standortbestimmung, hilft Ihnen, Stressursachen zu erkennen und Ihre Denkmuster sowie Antreiber-Typen besser zu verstehen. Ziel ist es, Ihnen praxiserprobte Strategien für eine effektive Zeitplanung und gesunde Führung an die Hand zu geben, damit Sie Ihre beruflichen Anforderungen souverän meistern und gleichzeitig persönlich wachsen können.

Nutzen

Durch die Teilnahme an diesem Seminar lernen Sie Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu steigern, indem Sie mögliche Denkfehler im Zeitmanagement identifizieren und eliminieren. Sie entwickeln konkrete Strategien, um Pläne in die Tat umzusetzen und Ihre Prioritäten klar zu definieren. Dieser Kurs befähigt Sie, nicht nur Ihre beruflichen Anforderungen effizient zu bewältigen, sondern auch eine gesunde Balance zu finden, die Sie persönlich stärkt und Sie als Führungskraft wachsen lässt.

Neu 2026

Inhalte

I.Tag «Selbstmanagement»

- Persönliche Standortbestimmung
- Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Stressdefinition
- Denkmuster
- Antreiber-Typen und der Umgang mit diesen

2.Tag «Zeitmanagement»

- Denkfehler im Zeitmanagement
- Grundlagen der Zeitplanung
- Gesunde Führung
- Pläne in die Tat umsetzen

Kurse auch bei Ihnen vor Ort

Kontaktieren Sie unsere Kundenberater und verlangen Sie eine unverbindliche Offerte:

Telefon: 044 847 32 60

E-Mail: leadership@sulsergroup.ch

Die Zielgruppe

Junge Führungskräfte, die ihr Wissen bezüglich dem persönlichen Selbst- und Zeitmanagement erweitern wollen.

Kursdauer

2 Tage

Kurspreis

CHF 1'180.- (MwSt.- frei)
pro Teilnehmer

Was es dafür benötigt

- Sehr gute Deutschkenntnisse (lesen und verstehen)
- Den Willen, sich und seine Denk- und Arbeitsweisen zu hinterfragen

Im Preis inbegriffen

