

Leadership Academy

24. – 25. Oktober 2012

24. – 25. April 2013



Effektives Selbstmanagement

2-Tages Intensiv-Training für Führungskräfte

Arbeitsmethodik, Zeit- und Energiemanagement

- **Professionelle Arbeitsmethodik**
Ziel- und ergebnisorientiert denken und handeln
- **Intelligentes Zeitmanagement**
Zeit und Energie bewusst einsetzen
- **Work-Life-Balance**
Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben finden
- **Fit im Kopf – mental stark**
Trotz Leistungs- und Erfolgsdruck höchste Konzentration und Präzision

Mehr Zeit für sich selbst finden!

Die Zeit, die wir am Arbeitsplatz verbringen, beansprucht einen immer grösseren Teil unserer Lebenszeit. Um den Herausforderungen der heutigen Zeit gerecht zu werden, nützt es jedoch nichts, immer noch mehr zu arbeiten.

Die Lösung lautet: durch professionelle Arbeitsmethodik und intelligentes Zeit- und Energiemanagement die zur Verfügung stehenden Ressourcen optimal ausschöpfen.

Reduzieren Sie unproduktive Arbeiten (z.B. das Suchen von Unterlagen), konzentrieren Sie sich auf die eigentlichen Hauptaufgaben und wenden Sie standardisierten Arbeitsmethoden an. Sie finden so die Balance zwischen beruflicher Herausforderung und harmonischem Privatleben. Dies führt zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität.

Beratung / Kontakt

Manuela Palla
Projektleiterin Leadership Academy
Tel.: +41 44 722 85 71
E-mail: manuela.palla@zfu.ch

Lorraine Fischer
Projektkoordinatorin
Tel.: +41 44 722 85 68
E-mail: lorraine.fischer@zfu.ch

Trainer / ZfU Faculty



Eckart Armin Morat

ZfU Core Faculty, Lehrauftrag für Arbeitsmethodik und Zeitmanagement ist selbständiger Management-Berater. Herr Morat leitet Seminare und Workshops zum Thema Unternehmens-Entwicklung in Industriebetrieben und in grossen Verwaltungseinheiten. Sein Spezialgebiet ist die nachhaltige Verbesserung der individuellen Lebens- und Arbeitssituation seiner Seminarteilnehmer.



Stefan Labas

ZfU Associate Faculty, der Gründer von labas results, greift auf eine 25-jährige Karriere und internationale Weiterbildungen (USA, Indien, GB,D) in den Bereichen Gesundheit, Vitalität und Ernährung zurück.

Mit Erfahrung als Karate-Leistungssportler- und Lehrer und Fitness-Instruktor mit eidgenössischem Fachausweis sowie diversen Fachausbildungen in den Bereichen Traditionelle Chinesische Medizin, Qi Gong, Yoga, Pilates, Laktat, Metabolismus, Kraft und Ausdauertraining garantiert er seiner Kundschaft optimale Resultate

Ihr Nutzen – warum Sie teilnehmen sollten:

- Sie entdecken, wie Sie Ihre Effektivität und Effizienz steigern können.
- Sie lernen, wie Sie künftig die richtigen Prioritäten setzen.
- Sie erarbeiten konkrete Vorgehensweisen und steigern Ihre Arbeitsleistung innert kürzester Zeit um ein Vielfaches.
- Sie setzen Ihre Energie so ein, dass Sie die Balance zwischen Berufs- und Privatleben finden und erreichen dadurch ein höheres Mass an Erfolg und Lebensqualität.

Seminarinhalte

Themenschwerpunkte

- Der Weg zum Publikum: Erzielen Sie Wirkung mit Ihrer Persönlichkeit
- Was will ich in meinem Leben erreichen?
- Welche Begabungen und Fähigkeiten habe ich? Welche Prioritäten muss ich beruflich und privat setzen?
- Welche Persönlichkeitsmerkmale hindern mich an einer optimalen Entfaltung?
- Wieviel Zeit gewinne ich durch das Eliminieren von Zeitverschwendern?
- Was nützen Zeitplaner, und wie lässt sich meine Zeit überhaupt einteilen?
- Wie vermeide ich einen übervollen Schreibtisch, und was kann ich gegen die «Sucheritis» tun?
- Wie erreiche ich gewünschte Perfektion statt lähmenden Perfektionismus?
- Welche modernen Kommunikationsmittel (E-Mail, E-Voice u.a.) erleichtern mir die Arbeit?
- Wie motiviere ich meine Mitarbeiter?
- Was kann/muss ich gegen die täglichen Stressoren tun, damit ich gesundheitlich fit bleibe?
- Mit welchen Entspannungstechniken kann ich meine Batterien immer wieder aufladen?

Abendsession mit Stefan Labas zum Thema

Mentaltraining aus dem Sport

Sie lernen den leichteren Umgang mit Leistungs- und Erfolgsdruck und lernen Stress abzubauen. Sie erfahren, wie Sie in schwierigen Situationen das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten nachhaltig verbessern können. Mentale Stärke ist ein wichtiges Element, um eine erfolgreiche Umsetzung in der Praxis tatsächlich zu erreichen.

Teilnehmerkreis

Führungs- und Fachkräfte aus allen Branchen, die ihre persönliche Arbeitsleistung steigern wollen und die neben Erfolg im Beruf auch ein harmonisches Privatleben anstreben.

Arbeitsmethodik

- Gruppenarbeiten
- Selbstreflexion
- Tests
- Checklisten
- Entspannungsübungen
- Fallstudien
- Kurzreferate
- Erfahrungsaustausch

Sie diskutieren konkrete Probleme aus Ihrer Praxis in der Gruppe.

Arbeitszeiten

1. Tag: 09.00 – 18.00 Uhr Seminar
18.00 – 18.30 Uhr Imbiss
18.30 – 20.30 Uhr Abendsession
2. Tag: 08.30 – 17.30 Uhr Seminar
- Lunch: jeweils von 12.30 – 14.00 Uhr

« Interessanter, spannender und lebhafter Kurs.
Freue mich das Erlernte in meinem Arbeitsalltag umzusetzen! »»

Ulrich Gebes, Projektleiter FI Business Development, UBS AG, Zürich

Preise

ZfU-Mitglieder CHF 2770.–/EUR 2310.–

Standardpreis CHF 2980.–/EUR 2490.–

Im Seminarpreis inbegriffen sind 2 Mittagessen, 1 Abendimbiss, Pausenerfrischungen, sowie eine ausführliche Semindokumentation.

Besuchen mehrere Personen des gleichen Unternehmens denselben Seminartermin, erhält jeder weitere Teilnehmer 15% Ermässigung.

Annulationsbedingungen: 45 Tage vor Termin 50%; 30 Tage vor Termin 100% (www.zfu.ch/agb) Änderungen von Preis, Umrechnungskurs und Seminarinhalte vorbehalten.

Weiterbildungs-Credits: An dieser Veranstaltung werden bis zu 100 Weiterbildungs-Credits angerechnet. (1 Credit = 1 CHF) Ihren Weiterbildungscredit-Saldo finden Sie auf www.myzfu.ch!

Veranstaltungsort

Hotel Seedamm Plaza ****

Seedammstrasse 3

CH-8808 Pfäffikon (SZ) am Zürichsee

Tel. +41 55 417 17 17, www.seedamm-plaza.ch

Transfer: PW: 25min. ab Zürich / ÖV: 60min. ab Zürich Airport

Zimmerpreise: ab CHF 204.–/EUR 170.–

Gerne reservieren wir für Sie ein Zimmer zu unseren Spezialkonditionen.

Massgeschneidert Lernen

Dieses Seminar, aber auch andere Management-Themen, erarbeiten wir massgeschneidert auf die Bedürfnisse Ihrer Firma.

Unser Inhouse-Team berät Sie kompetent bei der Planung Ihrer internen Bildungs-Massnahmen.

Tel. +41 44 722 85 85; info@zfu.ch

Anmeldung Effektives Selbstmanagement

Fax: Talon ausfüllen oder **Visitenkarte** anheften & faxen an **+41 44 722 85 86**

Telefon: Customer Care Center **+41 44 722 85 01**

Internet: <http://www.zfu.ch/weiterbildung/seminare/atft.htm>

Herr Frau Name/Vorname

Firma

Telefon/Mobile/Fax

E-Mail

Funktion/Abteilung

Strasse/Postfach

Firmenadresse Privatadresse

Land/PLZ/Ort

Ich nehme an **folgendem Termin** teil:

24. – 25. Oktober 2012

24. – 25. April 2013

Ja, ich möchte ein **Hotelzimmer reservieren:**

Einzelzimmer

Doppelzimmer

von

bis