



**Prof. Dr. Klaus Linneweh**

Professor für angewandte Sozialpsychologie und Koordinator des Instituts für systematische Innovation.

Er ist führender Stress- und Kreativitätsexperte im deutschsprachigen Raum. Seine praktischen Erfahrungen des persönlichen und innerbetrieblichen Selbstmanagements hat er u.a. in den Büchern «Bevor es mich zerreisst», «Erfolgsfaktor Persönlichkeit» (Management-erfolg durch Persönlichkeits-entwicklung), «Stressmanagement» und «Kreatives Denken» zusammengefasst.

Dank seiner umfangreichen Trainings- und Beratungspraxis auf dem Gebiet der Stress- und Kreativitätsforschung finden seine Inhalte grossen Anklang.



# Fernseminar: Work-Life Balance

Aktives Selbstmanagement im Spannungsfeld von Arbeit, Familie und Freizeit

## Inhalt/Themen

1. Standortbestimmung:  
Der persönliche Energie-Index
2. Das Konzept Work-Life-Balance
3. Berufliche Balance: Führung als personale Autorität
4. Analyse des beruflichen Umfelds
5. Analyse des sozialen Umfelds
6. Leitfaden zur aktiven Lebensplanung
7. Empfehlungen zum eigenen Persönlichkeitsmanagement

## Aufbau & Ablauf

- Das Fernseminar enthält
- Ein ausführliches Lernskript zum Selbststudium in PDF-Format zur Bearbeitung als Download mit verschiedenen Analyse-Tools und Reflexions-Übungen
  - Eine Video-basierte Lernsequenzen (Online)
  - Online-basierte Lernkontrollen (Performance Monitor) als zusätzliche Lernschleufe
  - Lessons Learned (Transfer in die Praxis)

## Preis

CHF 275 / EUR 195

inkl. Testat nach Abschluss des gesamten Lernprozesses (mit Lernkontrollen und Lessons Learned)

(Preis- und Wechselkursänderung vorbehalten)

## Inspiration und Reflexion

Diese Fernseminar gibt Ihnen neue Ideen und Inspirationen, wie Sie Ihre persönliche Balance im Zusammenspiel Ihrer unterschiedlichen Lebensbereiche und Anspruchsgruppen erreichen und halten können. Sie lernen Möglichkeiten und Wege kennen, Beruf und Privatleben miteinander ins Gleichgewicht zu bringen.

## Ihr Nutzen

- Sie erhalten zahlreiche Anregungen,
- wie Sie Ihre individuellen Belastungen nachhaltig reduzieren können
  - Ihr Berufs- und Privatleben miteinander in Einklang bringen können
  - Gefahrenquellen rechtzeitig erkennen
  - Krisen und Konflikte vermeiden bzw. ihnen rechtzeitig entgegen wirken
  - und so in allen für Sie wichtigen Lebensbereichen wieder zu mehr Lebensqualität kommen können.

## Leistung, Lebensqualität, Zufriedenheit

Auf der Grundlage der Inhalte erarbeiten Sie ein persönliches Konzept, das Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche berücksichtigt und Sie dabei unterstützt, mehr Lebensqualität, Leistung und Zufriedenheit zu erzielen.

## Teilnehmer

Alle Fach- und Führungskräfte, die sich mit dem erfolgreichen Umgang mit sich selbst auseinandersetzen und Ziele und Lebensplanung reflektieren möchten.

## Startpunkt & Abschluss

Das Fernseminar können Sie **jederzeit, bzw. am Anfang jeden Monats starten**. Auf [www.myzfu.ch](http://www.myzfu.ch) stellen wir Ihnen dann die Lektion bereit. Lerntempo und -verhalten passen Sie individuell auf Ihre zeitlichen Möglichkeiten an.

## Beratung / Kontakt

Désirée Zumstein  
Projektkoordination Fernlehrgänge  
Tel. +41 44 722 85 29; [desiree.zumstein@zfu.ch](mailto:desiree.zumstein@zfu.ch)

## Anmeldung Fernseminar "Work Life Balance"

Bitte **Visitenkarte** anheften & faxen: +41 44 722 85 86 oder via Internet: [www.zfu.ch](http://www.zfu.ch)

<input type="checkbox"/> Herr		
<input type="checkbox"/> Frau Name/Vorname _____		
Firma _____		
Strasse/ Postfach	Dies ist	<input type="checkbox"/> Firmenadresse <input type="checkbox"/> Privatadresse
PLZ/Ort Land	_____	
Telefon/Fax	E-Mail _____	
Funktion/Abteilung _____		

## Startdatum

Gewünschter Start  Sofort (Anfang nächster Monat)  Datum \_\_\_\_\_