



Boxenstopp für Führungskräfte

Anhalten – Gedanken tanken – weiterfahren...
wie immer?

Boxenstopp für Führungskräfte

Anhalten – Gedanken tanken – weiterfahren... wie immer?

Der positive Umgang mit sich selbst sowie die Achtsamkeit und Gestaltung von Kontakten wird im beruflichen und persönlichen Bereich immer wichtiger. Durch den richtigen Zugang zu sich selbst und zu anderen können Ihre Ziele wesentlich schneller und effektiver erreicht werden.

In diesem Seminar werden Sie einen Moment innehalten und über sich und Ihr Umfeld reflektieren. Sie werden erstarrte Denk- und Handlungsmuster erkennen und mit ausgewählten Methoden, vielen praxiserprobten Tipps und Tricks aus unglückseligen Mustern aussteigen und mit Begeisterung neue Wege gehen. Ungewollte Spannungen bei der Gestaltung von Beziehungen werden durchschaut und abgebaut. Ihre Stärken werden herauskristallisiert und zu Ihrem USP transformiert.

Mit Ihrer gesteigerten Performance, Ihrem professionellen Umgang mit Stress und Ihrer Kompetenz im Umgang mit schwierigen Zeitgenossen faszinieren und beeindrucken Sie zukünftig Ihr privates und berufliches Umfeld.

Referentin



Dr. Esther Oberle

Als promovierte Psychologin und Unternehmerin, zertifizierte Verwaltungsrätin und Stiftungsrätin versteht sie, aktuelles Wissen aus Lehre und Forschung in Kombination mit Management- und Führungserfahrung verständlich und unterhaltsam weiterzugeben. Sie besitzt umfassende Expertise als langjährige Führungskraft im Gesundheitswesen und in der Life-Science-Industrie und ist für viele multinationale und nationale Unternehmen als Coach, Supervisorin und Teamentwicklerin auf allen Führungsebenen tätig. In dieser Funktion leitet sie Personalweiterbildungen und führt professionelle Assessments und Standortbestimmungen durch. Sie ist Dozentin, zählt zu den Top-100-Trainerinnen und referiert an Kongressen im In- und Ausland. Sie steht für Strategie, Innovation und Transformation unter Berücksichtigung der Softskills, Kultur und Auftrag von Menschen und Unternehmen. Ihr pragmatischer, klarer Ansatz überzeugt und die praxistauglichen Tipps und Tricks ermöglichen ein professionelles und reibungsloses Miteinander – im privaten Umfeld wie auch im Business. Dr. Esther Oberle ist Autorin der Bücher «Survivalguide für die Seele», «Das Mieder der Frau Triebelhorn» und «Boxenstopp», publiziert regelmäßig in Fachzeitschriften und ist Mitautorin der beiden Lehrbücher «Sozialpsychiatrische Lernfälle Band 1 und Band 2».

Themenschwerpunkte

- Mit Unterstützung des GPOP-Tests erkennen Sie Ihr Persönlichkeitsprofil und -potenzial, Ihren Beitrag zur Organisation sowie Ihren bevorzugten Führungs- und Kommunikationsstil
- Welche inneren Überzeugungen und welche Menschen fördern resp. behindern meine Persönlichkeitsentwicklung?
- Emotionen und Intellekt in Einklang bringen
- Welche Grenzen setze ich mir selbst und wie überwinde ich sie?
- Optimierung der persönlichen Ausstrahlung
- Wie entwickle und gestalte ich positive Kontakte?
- Wie stärke ich berufliche und private Beziehungen?
- Resonanzphänomene – und wie können Führungskräfte diese nutzen?
- Professionelle Gesprächsführung mit schwierigen Zeitgenossen
- Verbale und nonverbale Lenkungsmethoden
- Souveränität und Professionalität

Nutzen

- Hinschauen und verstehen: Jeder Einzelne kann anhand seiner ganz individuellen GPOP-Auswertung die eigenen Präferenzen erkennen, die individuellen Stressmuster verstehen und Impulse zur Stresssteuerung kennenlernen.
- Sie lernen, wie Sie Ihre eigene Wirkungskraft stärken, sich im Markt Ihren Stärken entsprechend positionieren (USP) und professionell mit sich selbst und auch mit schwierigen Zeitgenossen umgehen.
- Jeder Teilnehmer erarbeitet am Ende des Workshops seine individuelle Positionierungsstrategie und erhält neue Impulse, wie er sein Leben sinnvoll und mit Begeisterung gestaltet.

Arbeitsmethodik

Referate, Übungen, GPOP-Test, Coaching, aktives Training. Arbeit mit dem «Boxenstopp».

Unterlagen:
Box «Boxenstopp»
77 - Denkanstösse

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an Unternehmer, Fach- und Führungskräfte aller Funktionen und Ebenen sowie an Projektleiter und leitende Mitarbeiter aus Unternehmen aller Branchen und Größen sowie aus öffentlichen Verwaltungen.

Link

↗ zfu.ch/go/box

Informationen und Anmeldung

Boxenstopp für Führungskräfte

Preis

CHF 2980.00

Inbegriffen sind: Seminarunterlagen online, Mittagessen, Kaffeepausen und Testat. Die Übernachtung ist nicht inbegriffen.

Wichtig: Das Seminar findet in kleiner Runde statt. Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

Termine und Orte

Dauer: 2 Tage

04.03.–05.03.2026

In Feusisberg
Hotel Panorama Resort

19.11.–20.11.2026

In Feusisberg
Hotel Panorama Resort

Tag 1: 9.00–18.00 Uhr

Tag 2: 8.30–17.00 Uhr

Attraktive Rabatte

Bei gleichzeitiger Anmeldung gelten folgende Rabatte:
Ab 2 Buchungen 10 %
Ab 4 Buchungen 15 %

Beratung und Kontakt

+41 44 722 85 85
info@zfu.ch

Firmeninterne Weiterbildung

Dieses Seminar ist auch als Inhouse-Veranstaltung buchbar. Wir begleiten Sie!



Melden Sie sich jetzt an!

zfu.ch/go/box