

ZfU
Zentrum für Unternehmungsführung AG

Selbstmanagement: Lebensqualität durch Fokus und Zeitmanagement

Professionalität neu definieren: Arbeitsmethodik, Zeit- und Energiemanagement

Weiterbildung Persönlichkeitsentwicklung

Selbstmanagement:
Lebensqualität durch Fokus und Zeitmanagement

Professionalität neu definieren:
Arbeitsmethodik, Zeit- und Energiemanagement

Die Trennung zwischen Arbeit und Freizeit wird immer fliessender. Dies gilt in der aktuellen herausfordernden Phase umso mehr. Zudem macht die konstante digitale Berieselung eine Abgrenzung zunehmend herausfordernd. Aus diesem Grund ist die Work-Life-Balance zu einer Life-Balance geworden – mit der Arbeit als integralem Bestandteil unseres Lebens.

In dieser Umgebung den richtigen Fokus zu finden und zu erkennen, dass Prioritäten-Setzung mit dem Nein-Sagen beginnt, wird überlebenswichtig.

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

– Die 5 inneren Antreiber: Die Glaubenssätze erkennen
– Life-Balance: Privatleben und Karriere im Einklang
– Den Fokus im Auge behalten: Die richtigen Prioritäten setzen
– Werkzeuge für ein gutes Selbstmanagement: Einfache Methoden, die helfen
– Mobiles effizientes Arbeiten: Selbstdiszipliniert unterwegs arbeiten

Nutzen

– Sie gewinnen Lebensqualität durch die Fokussierung auf Ihre wirklichen Prioritäten und gehen achtsamer mit Ihrem Online-Verhalten um.
– Die professionelle Steuerung Ihrer Zeitmanagement-Werkzeuge im Alltag gibt Ihnen Gelassenheit und führt zu persönlicher Effizienzsteigerung.
– Sie entwickeln individuelle Optimierungsschritte, die Ihnen im Alltag Leitplanken für die persönliche Entwicklung geben.

Arbeitsmethodik

Selbstreflexion, Checklisten, Fallstudien, Kurzreferate und Erfahrungsaustausch.

Zielgruppe

Menschen, die seit längerer Zeit in High-Performance Culture unterwegs sind und die ihre Life-Balance wieder ins Gleichgewicht bringen wollen.

Link

↗ zfu.ch/go/sat

Informationen und Anmeldung

Selbstmanagement: Lebensqualität durch Fokus und Zeitmanagement

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

25.05.–26.05.2027
In Zweidlen-Glattfelden
riverside Seminar- & Eventhotel

16.11.–17.11.2027
In Zweidlen-Glattfelden
riverside Seminar- & Eventhotel

Tag 1: 9.00–17.30 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/sat

SAT 01/26

ZfU – Zentrum für Unternehmungsführung AG
Hermetschloostrasse 77 – CH-8048 Zürich – Telefon +41 44 722 85 85 – info@zfu.ch – zfu.ch