ZfU
Zentrum für Unternehmungsführung AG

Zeitmanagement

Reduzieren Sie unnötigen Stress, steigern Sie Leistung, Energie und Erfolg

Weiterbildung Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

Zeitmanagement

Reduzieren Sie unnötigen Stress, steigern Sie Leistung, Energie und Erfolg

Wer die Zeit produktiv nutzen möchte, muss zuerst wissen, wofür Zeit gebraucht wird.

In der Überflutung von Informationen und zunehmenden Herausforderungen müssen Sie in immer kürzerer Zeit mehr leisten und schneller entscheiden. Sie strukturieren Aufgaben, priorisieren und delegieren. Diese Anforderungen bewältigen Sie erfolgreich mit den passenden Methodiken und Techniken, gewinnen die Kontrolle über Ihre Zeitsouveränität zurück und schaffen sich Freiräume für das eigene Lebensmanagement.

In unserem Seminar reflektieren Sie Ihre eigene Arbeitsweise und Arbeitsorganisation und erkunden Ihre persönlichen Stellhebel, um sich effizient und werteorientiert zu organisieren. Sie setzen und verfolgen bewusst Prioritäten und Grenzen und erhalten damit Zeiträume für das Wesentliche. Sie erhalten eine Vielzahl an Methoden und Techniken, um Ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen und Stressgefühle zu reduzieren.

Referentin

Sabine Rebholz

Trainerin, Coach, Vortragsrednerin und Projektmanagerin im Weiterbildungsbereich.
Seit über 20 Jahren arbeitet sie mit Menschen in unterschiedlichen Positionen an der Entwicklung ihrer persönlichen Potentiale. Ihr Methodenkoffer ist reich gefüllt durch ein Studium der Sozialwissenschaften und kontinuierlichen Weiterbildungen (systemischer Coach, NLP-Master, Lego Serious Play Facilitator, Reiss Motivation Profile® Master, Professional Scrum Master I, uvm.). Ihre Stärken liegen in ihrer Offenheit und Erfahrung sowie der praxisnahen Vermittlung von Methoden. Zu ihren Kunden zählen vorrangig global agierende Unternehmen aus der IT-Branche und dem Automotive-Bereich sowie Versicherungen und Verwaltungen.

Themenschwerpunkte

- Selbstcheck und Standortanalyse: Was möchte ich beibehalten, was verändern?
- Ziele setzen und erreichen
- Prioritäten setzen und einhalten – Zeitfresser identifizieren
- Grenzen ziehen – Nein sagen – Ressourcen effektiv nutzen
- Planungstechniken – Effiziente Arbeitsplatzorganisation
- Outlook-Tipps und -Tricks
- Delegation
- Selbst- und Fremdmotivation
- Der richtige Umgang mit Druck, Belastungen und Stress
- Transfer in den Alltag

Nutzen

- Sie erhalten mehr Zufriedenheit durch optimierte Selbstorganisation.
- Sie kommen entspannter durch den Arbeitsalltag.
- Sie identifizieren und eliminieren Zeitfresser und Störungen.
- Sie behalten einen besseren Überblick und reduzieren Stress.
- Sie kennen und üben Methoden des Zeitmanagements.
- Sie verbessern das eigene Zeitmanagement nachhaltig.
- Sie können Druck, Belastungen und Stressgefühle reduzieren.

Arbeitsmethodik

Praxisorientiertes Seminar mit Methoden-Mix: Trainer-Input, Wissens- und Erfahrungstransfer, Tipps & Tricks, Reflexion, Einzel- und Gruppenübungen.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Mitarbeitende und Führungskräfte aller Branchen, die bewusst und kompetent ihren Arbeitsalltag planen und damit mehr Zeit für wichtige Aufgaben und für sich selbst gewinnen möchten.

Link

↗ zfu.ch/go/zmn

Informationen und Anmeldung

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

15.10.–16.10.2025
In Rüschlikon
Hotel Belvoir

24.02.–25.02.2026
In Thalwil
Hotel Sedartis

14.10.–15.10.2026
In Thalwil
Hotel Sedartis

Tag 1: 9.00–17.00 Uhr
Tag 2: 8.30–16.30 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/zmn

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

ZMN 06/25