

Zeit- und Stressmanagement im Führungsalltag

Immer schneller, flexibler, besser und mehr – in unserer Leistungsspirale fordern wir ein Maximum von Geist, Körper und Seele. Die beruflichen Anforderungen verlangen von uns eine hohe Leistungsfähigkeit und das über einen längeren Zeitraum hinweg. Wer über ein effizientes Zeit- und Selbstmanagement verfügt und Stress gut bewältigt, kann mit solchen belastungsintensiven Zeiten besser umgehen. Wem dies nicht gelingt, läuft langfristig Gefahr, in ein Burnout zu geraten oder gesundheitliche Schäden davonzutragen.

Ihr Nutzen

In diesem zweitägigen Seminar erhalten Sie Anregungen und Tipps, um mit knappen Zeitressourcen und Druck effizient umzugehen, Aufgaben optimal einzuteilen und Hektik und Zeitnot möglichst zu vermeiden. Weiter lernen Sie, Stress besser zu bewältigen und Energiequellen im Alltag zu schaffen und zu nutzen. Sie erlernen körperliche, emotionale und psychologische Verhaltensweisen, Techniken und Strategien, welche Sie sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld anwenden können. Damit erhalten und verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Stressresistenz.

Inhalte

- Ganzheitliches Zeitmanagement
- Zeitfallen und Störfaktoren im Arbeitsalltag erkennen
- Zeitmanagement und Arbeitsverhalten optimieren
- Innere stressauslösende „Glaubenssätze“ identifizieren
- Bewältigungsstrategien zur Steigerung der Belastbarkeit kennenlernen
- Strategien im Umgang mit Druck und Stress entwickeln
- Verschiedene Entspannungs- und Mentaltechniken
- Nutzung persönlicher Ressourcen zur Regeneration und zum Stressabbau

Adressatenkreis

Führungspersonen aus dem Gesundheitswesen

Kursleitung

Gabriel Wüst, Psychologe lic. phil und Managementtrainer

Kursorganisation

Kursdaten:	30. - 31. Oktober 2019 09.15 bis 12.15 Uhr und von 13.45 bis 16.45 Uhr
Kosten:	Fr. 960.00
Kursort:	Zürich, Lagerstrasse 102
Anmeldeschluss:	07. Oktober 2019
Anmeldebedingungen:	Eine Abmeldung bis Anmeldeschluss ist ohne Kostenfolge möglich. Für spätere Abmeldungen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB).
Auskunft:	Gabriel Wüst, Kursleiter Tel. 076 323 57 83, gabriel.wuest@wittlin-stauffer.ch Simone Romeike, Bildungsmanagement Tel. 043 268 26 02, simone.romeike@wittlin-stauffer.ch

Wirksam und kompetent führen!

Kennen Sie bereits unsere Kaderschulungen?

Auf unserer Homepage unter www.wittlin-stauffer.ch finden Sie weitere Angebote, vom Basis Management-Weiterbildungskurs NDK HF bis zum Master Health Care Management FH.

Kostenlose Beratung

Gerne beraten wir Sie und entwickeln gemeinsam mit Ihnen Perspektiven für einen passenden beruflichen Werdegang. Die Erstberatung ist kostenlos (max. 1 Std.). Kontaktieren Sie uns unter 043 268 26 00.





Anmeldung

wittlin stauffer ag
Managementausbildung und Unternehmensberatung
Lagerstrasse 102
8004 Zürich
Tel. 043 268 26 00
simone.romeike@wittlin-stauffer.ch

Kurs

Zeit- & Stressmanagement für Kader vom 30. – 31. Oktober 2019

Anrede Frau Herr

Name _____ Vorname _____

Strasse/Nr. _____ PLZ/Wohnort _____

Tel./Mobil _____ E-Mail _____

Geb. Datum _____ Heimatort _____

Firma/Arbeitgeber _____

Funktion _____

Strasse/Nr. _____ PLZ/Wohnort _____

Tel. _____ E-Mail _____

Rechnungsadresse: Privat Arbeitgeber

Ich anerkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der wittlin stauffer ag.

Datum / Unterschrift