

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

Seminarleitung

Irene Ryser, MAS Management Health Care, Lehrgangsführung, Coach

Seminarorganisation

Seminararten:	Mittwoch und Donnerstag, 24. und 25. Juni 2020 09.15 bis 12.15 Uhr und von 13.45 bis 16.45 Uhr
Kosten:	Fr. 960.00
Seminarort:	Zürich, Lagerstrasse 102
Anmeldung	www.wittlin-stauffer.ch ➔ Anmeldung/Seminare
Anmeldebedingungen:	Eine Abmeldung bis einen Monat vor Seminarbeginn ist ohne Kostenfolge möglich. Für spätere Abmeldungen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB).
Auskunft:	Simone Romeike, Bildungsmanagement Tel. 043 268 26 00, 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.

