

# Selbstkompetenz und Selbstmanagement

Die Kunst, sich selbst zu führen

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Webcode</b>                  | XAAJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Kurstyp</b>                  | Seminar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Beschreibung</b>             | <p>Das Leben im Allgemeinen und die Arbeitswelt im Besonderen stellen an Menschen hohe Anforderungen. Die Komplexität wächst, Zeit- und Arbeitsdruck nehmen zu, die Digitalisierung sowie zunehmende Selbstorganisation und -verantwortung sind sowohl Chance als auch Belastung. Sowohl von Führungskräften als auch von den Mitarbeitenden werden neue Kompetenzen verlangt, um mit dieser Entwicklung mithalten zu können.</p> <p>Wie gelingt es uns, unser privates und berufliches Leben so zu gestalten, damit wir trotz der hohen Anforderungen leistungsfähig, motiviert und gesund zu bleiben? Wie schaffen wir Arbeits- und Lebensqualität? Und wie bringen wir all unsere Tätigkeiten und Wünsche unter einen Hut?</p> <p>Sie erhalten in diesem Seminar zahlreiche Ideen und Ansatzpunkte, wie Sie Ihre Arbeit und Ihr Leben gestalten können, um trotz dieser Herausforderungen leistungsfähig, motiviert und gesund bleiben und das Leben geniessen können.</p> |
| <b>Was Sie erwartet</b>         | <p>Sie erhalten zahlreiche Tipps und Ideen, wie Sie mit den Belastungen Ihres Alltages gelassener umgehen und damit Wohlbefinden, Gesundheit sowie Leistungsfähigkeit und -bereitschaft erhöhen können.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretische Inputs</li><li>• Vermittlung von Praxiswissen</li><li>• Übungen</li><li>• Einzelarbeiten</li><li>• Gruppenarbeiten</li><li>• Austausch</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Ermässigungen und Pakete</b> | 10% Rabatt: Mitglieder des Kaufmännischen Verbandes Zürich erhalten eine Ermässigung von 10% auf die Kurskosten. <a href="#">Alle Infos zur Mitgliedschaft.</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Inhalte in Kürze</b>         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Erkenne dich selbst: Wie uns unsere eigenen Antreiber unter Druck setzen</li><li>• Dem Leben Richtung geben - Prioritäten setzen</li><li>• Die Aufmerksamkeit lenken: wie wir im Alltag unsere Prioritäten leben können</li><li>• Das Feuer am Brennen halten: Oasen im Alltag schaffen</li><li>• Neue Gewohnheiten aufbauen - die Kunst, sich selbst zu verändern</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Teilnehmende</b>             | Für Menschen, die brennen wollen, ohne auszubrennen und die sich mehr Souveränität und Gelassenheit in Ihrem Leben wünschen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dauer</b>                    | 1 Tag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Termin/e und Ort/e</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• 06.10.2022 / 08.30 - 16.30 Uhr<br/>KV Business School Zürich, Bildungszentrum Sihlpost, direkt beim HB Zürich</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Preis</b>                    | 595 CHF                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Trainer/-in**

Christian Grütter

Betriebsökonom FH, zertifizierter Transaktionsanalytiker CTA in Organisationen, Wirtschaftspsychologe MAS beschäftigt sich als Organisationsberater seit Jahren mit Veränderungsprozessen – sowohl von einzelnen Menschen als auch von Organisationen. Dabei ist es ihm ein Anliegen und eine feste Überzeugung, dass effiziente, effektive Organisationen sowie gesunde und motivierte Mitarbeitende zusammen gehören.

---

**Bildungsberater/-in**

Aleksandra Radosavljevic

+41 44 974 30 48

sihlpost@kv-business-school.ch

---