

Xpert Circle - Dreifache Überlastung im Arbeitsalltag: was hilft dagegen?

Wie ich den Triple Overload wieder in den Griff kriege

Kurstyp	Event
Beschreibung	Mit der konstanten Dreifach-Überlastung - Daten, Kommunikation, Kognition - gerät die Produktivität immer mehr in den Hintergrund und gesundheitliche Probleme wie Burnouts in den Vordergrund. Wir leiden an einem kollektiven Aufmerksamkeitsdefizit. Unternehmen sind gefordert, diesbezüglich Lösungen rasch und mutig anzugehen.
Preis	150 CHF
Dauer	1/2 Tag
Termin/e und Ort/e	<ul style="list-style-type: none"> 20.03.2025, 08.00 - 12.00 Uhr KV Business School Zürich, Bildungszentrum Sihlpost, direkt beim HB Zürich

Programm	<p>Donnerstag, 20. März 2025 Xpert Circle - Dreifache Überlastung im Arbeitsalltag (Bildungszentrum Sihlpost) 08:00- 09:10 Uhr Austausch beim Netzwerk-Zmorge und Begrüssung Jeanine Bönsel - Referent:in</p> <p>Starten Sie gut gestärkt in den Tag und geniessen Sie Kaffee und Brain-Food beim Netzwerk-Zmorge. So lassen sich die ersten Kontakte knüpfen und der Austausch starten, den Sie im Verlauf des Vormittags weiterführen können. Herzlich willkommen!????</p> <hr/> <p>Donnerstag, 20. März 2025 Xpert Circle - Dreifache Überlastung im Arbeitsalltag (Bildungszentrum Sihlpost) 09:10- 09:40 Uhr Intro: Einführung Triple Overload und Reality-Check Beat Bühlmann - Referent:in</p> <p>Digitalisierung und die zunehmende Komplexität stellen Beschäftigte vor zunehmende Herausforderungen. Die moderne Arbeitswelt steht vor einem Dilemma. Noch nie zuvor hatten wir Zugang zu so vielen Daten, Informationen und Kommunikationskanälen. Und gleichzeitig wird von uns erwartet, immer schneller und präziser zu arbeiten. Arbeitnehmer:innen sind im Arbeitsalltag insbesondere drei Gefahren ausgeliefert. Der Datenüberlastung, der Kommunikationsüberlastung und der kognitive Überlastung.</p> <hr/> <p>Donnerstag, 20. März 2025 Xpert Circle - Dreifache Überlastung im Arbeitsalltag (Bildungszentrum Sihlpost) 09:40- 10:20 Uhr Insights: Erkennen Sie sich in diesen Situationen? Beat Bühlmann - Referent:in</p> <p>Wir tauchen mit Ihnen gemeinsam in alltägliche Situationen ein, welche regelmässig zu Erschöpfung, im Worstcase zu Burnout führen und langfristig unsere Lebensqualität und Produktivität beeinträchtigen.</p> <hr/> <p>Donnerstag, 20. März 2025 Xpert Circle - Dreifache Überlastung im Arbeitsalltag (Bildungszentrum Sihlpost) 10:20- 10:35 Uhr Pause Jeanine Bönsel - Referent:in</p> <p>In der Pause gibt es eine weitere Stärkung für alle und wir laden die??Teilnehmer:innen zum Netzwerken ein.??</p>
-----------------	---

**Donnerstag, 20. März 2025 | Xpert Circle - Dreifache Überlastung im Arbeitsalltag
(Bildungszentrum Sihlpost) | 10:35- 11:20 Uhr**

Lösungen: Wir benötigen Gesundheit...

Beat Bühlmann - Referent:in

Wir zeigen Ihnen mögliche Lösungen auf, um Fokus zu gewinnen und wieder das Zepter selbst zu übernehmen.

**Donnerstag, 20. März 2025 | Xpert Circle - Dreifache Überlastung im Arbeitsalltag
(Bildungszentrum Sihlpost) | 11:20- 11:55 Uhr**

FAQ, Take-outs & Abschluss

Jeanine Bönsel - Referent:in

Vor dem Abschluss des Xpert Circles haben die Gäste immer noch die Möglichkeit, Fragen zu stellen, Unklarheiten zu klären und Anregungen einzubringen. Gerne laden wir alle im Anschluss zu einem Umtrunk und einem weiteren Austausch untereinander ein. Auch die Referent:innen werden sich gerne an den meist regen Diskussionen beteiligen.??

Kontakt

Marcel Rüfenacht

+41 44 974 30 39

mruefenacht@kv-business-school.ch

Referent:in

Jeanine Bönsel

Referent:in

Jeanine Bönsel ist ausgebildete Expertin für interkulturelles Management und verfügt über einen Executive MBA der Universität Zürich. Sie prägte selbst als Führungsperson in multikulturellen Teams Unternehmensaufbau, -integration und starke Wachstumsphasen und legt gerade in diesen sehr agilen Phasen grossen Wert auf kollegiale Führung und wertschätzende Kommunikation in Kombination mit kundenzentriertem und unternehmerischem Handeln. Im Rahmen ihrer Masterarbeit entdeckte sie ihre Begeisterung für Datenanalyse und die Entwicklung datengetriebener Geschäftsmodelle.

Beat Bühlmann

Referent:in

Beat Bühlmann verfügt über langjährige Erfahrung auf Stufe VR- & Geschäftsleitung, im Consulting sowie im Verkauf in der Internet- & IT-Branche. Er hat für namhafte Unternehmen wie Google, Evernote, Swisscom, Dell & HP in Zürich, Genf, London & San Francisco gearbeitet. Dank seiner dualen Ausbildung (BSc in IT & Doktorat BWL Thema 'Virtual Teams') in Verbindung mit seiner Erstausbildung als Automechaniker liegt seine Stärke darin, Theorie und Praxis zu verbinden. Er geht auf die realen Bedürfnisse berufstätiger Praktiker ein und konzentriert sich auf sofort umsetzbare Ergebnisse. Der Buchautor ist ebenfalls in der Jury des Digital Economy Awards.
