



## Mehr Zeit für das Wesentliche

Die Arbeitsbelastung wächst, die Anforderungen steigen; auch das Privatleben wird komplexer und kommt zu kurz. Subjektiv empfunden wird die Zeit immer knapper, das Leben gehetzter, die Entspannung schwieriger. Alle wissen es: Immer mehr zu arbeiten ist kontraproduktiv und erhöht die Unzufriedenheit. Welche Lösungen führen aus diesem einengenden Zeitkorsett? Dieser SKO-Trendshop zeigt Ihnen auf, wie Sie durch intelligentes Zeitmanagement, Eliminierung der Zeitfresser und professioneller Arbeitsmethodik die beschränkt vorhandene Zeit optimal ausschöpfen können. Das fördert die Produktivität, steigert Ihre Lebensfreude und vermindert den Terminstress. Sie werden vom Termin-Sklaven zum Termin-Manager

### Kursinhalte

- Wie erkenne und eliminiere ich Zeitfresser?
- Wie kann ich meinen Arbeitsstil optimieren?
- Welche konkreten Arbeitstechniken haben sich in der Praxis bewährt?
- Wie hängt die Zielpyramide mit dem Tagesplan zusammen?
- Welche drei Erkenntnisse setze ich ab morgen um?

### Kursziele

- Sie verbessern Ihre persönliche Arbeitsorganisation
- Sie kennen die wichtigsten Instrumente effizienter Zeitplanung
- Sie decken Zeitdiebe auf und eliminieren Leistungskiller
- Sie sind motiviert, Ihr persönliches Zeitmanagement zu verbessern

### Arbeitsformen

- Theoretische Inputs
- Einzel- und Gruppenübungen
- Moderierte Plenumsdiskussion

### Daten und Kursorte

**Di. 20. März**  
Kurs Nr. 11  
Hauptbahnhof 1. Stock, Zi 122,  
Bahnhofplatz 2 **9000 St. Gallen**

**Mi. 12. September**  
Kurs Nr. 35  
Hotel Meierhof, Bahnhofstrasse 4  
**8810 Horgen, [www.meierhoflachen.ch](http://www.meierhoflachen.ch)**

**Anmeldung:** [www.sko.ch/trendshops](http://www.sko.ch/trendshops)



**Christoph Schneider**

schneider  
Weiterbildungsberatung  
Breitacherstrasse 4  
8142 Uitikon Waldegg  
Tel: 044 491 96 71

www.  
schneiderweiterbildung.ch  
ch.schneider@  
schneiderweiterbildung.ch

### Zeit

18.00 bis 21.00 Uhr  
inkl. Stehimbiss

### Kosten

SKO-Mitglieder: CHF 55.-  
Nichtmitglieder: CHF 80.-  
pro Trendshop inkl. Imbiss

### Schweizer Kader Organisation SKO

Postfach, 8042 Zürich

T +41 43 300 50 50

F +41 43 300 50 61

info@sko.ch

www.sko.ch