

SELBSTMANAGEMENT

Wie bleibe ich trotz hoher Arbeitsbelastung gesund und leistungsfähig? Für Treuhänderinnen und Treuhänder mit ihren langen Arbeitstagen und stetig steigenden Anforderungen ist diese Frage alles andere als nebensächlich. In diesem Seminar finden Sie Ansätze, wie Sie Ihre persönliche Effektivität weiterentwickeln sowie Hektik und Stress im Alltag reduzieren können.

THEMEN

- Steigerung der Lebensqualität durch konsequenten Fokus
- Umgang mit Störungen: Ideen für mehr Ruhe und Gelassenheit
- Wann und wie soll ich mich abgrenzen?
- Wie stärke ich meine Resilienz?
- Wie kann ich meine individuelle Entwicklungsstrategie definieren?
- Meine persönliche Selbstmanagement-Toolbox: Aufbau, Handhabung

KURS NR. 5009

Donnerstag, 25. September 2025



13.00 Uhr – 16.50 Uhr
 Sheraton Zürich Hotel, Pfingstweidstrasse 100, 8005 Zürich

CHF

KURSGELD

Mitglieder TREUHAND SUISSE und deren Mitarbeitende	CHF 390	
Nichtmitglieder	CHF 490	exkl. 8,1 % MWST

Im Kursgeld sind die Seminardokumentation und Pausenerfrischungen inbegriffen.

ANRECHNUNG WEITERBILDUNG

4 Stunden / 0,5 Tage

ANMELDUNG

Anmeldung online unter www.treuhandsuisse-zh.ch oder per E-Mail an kurs@treuhandsuisse-zh.ch

REFERENT

Hans-Peter Bareth
 Betriebsökonom HWV,
 Organisationsentwickler FHNW,
smart-navigator.ch



«Treuhandberatung ist wie ein Marathon: Ins Ziel kommt, wer seine Kräfte intelligent einzuteilen weiss.»

Hans-Peter Bareth