

# Programmablauf

## Selbst- und Zeitmanagement für Führungskräfte

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Zeit	Thema
9.00-9.15 Uhr	<b>Begrüssung</b>
Vormittag	<b>Life-/Zeit-Management</b>
	<b>Grundregeln Planen</b>
	Kaffee- und Kommunikationspause
	<b>Prioritätensetzung</b>
	<b>Eigener Arbeitsstil</b>
12.15-13.00 Uhr	Mittagspause
Nachmittag	<b>Wochen- und Tagesplanung</b>
	<b>Interne Zeit-/Energiefresser (z.B. Nein sagen, Entscheidungen, Umgang Smartphone etc.)</b>
	Kaffee- und Kommunikationspause
	<b>Externe Zeit-/Energiefresser (z.B. E-Mail, Störungen etc.)</b>
	<b>Effiziente und effektive Meetings</b>
<b>Umsetzungsprobleme - Lösungsansätze</b>	
16.15-16.30 Uhr	<b>Abschluss</b>

### Veranstaltungsort

**Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich**  
Schaffhauserstrasse 228  
8057 Zürich  
[www.zwb.uzh.ch](http://www.zwb.uzh.ch)

### Individualverkehr

Das Zentrum für Weiterbildung verfügt über ein eigenes Parkhaus.  
Weitere Parkmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe.

### Öffentlicher Verkehr

Tram Nr. 10 oder 14 ab Zürich HB oder Zürich Oerlikon bis zu den Haltestellen Hirschwiesenstrasse oder Berninaplatz. Erreichbar ab Zürich HB innerhalb von 15 Min.

