



## Selbstmanagement: Finde effektive Lösungen

### Datum/Zeit

05. Mai 2026  
08:30 - 17:00 Uhr

### Ort

Rheinmetall Air Defence AG  
Birchstrasse 155  
8050 Zürich

### Referent

Dr. Alain Valeh

### Registrierung:

Registrierte dich bitte über den [Link](#) oder mit dem QR-Code.

**Bitte beachte:** Die Registrierung ist **obligatorisch**  
für alle, die an dem Kurs definitiv teilnehmen!



# Programm

In diesem Tageskurs analysierst du dein Arbeitsverhalten und deine vielfältigen Rollen. Du machst eine Tätigkeits- und Zeitanalyse und übst das Setzen von Zielen und Prioritäten. Du erprobst Methoden zur Tages- und Jahresplanung und übst den Umgang mit Störungen. Du überlegst dir, wie du dich selbst kontrollieren und deine Widerstände überwinden kannst.

## **Dieser Tageskurs ist für dich**

- wenn du neugierig darauf bist, wie du dein Selbstmanagement verbessern kannst
- wenn du die Bereitschaft mitbringst, eigene Situationen einzubringen und diese kritisch zu hinterfragen

## **Kursinhalt**

- Analyse der eigenen Arbeitstechnik
- Berücksichtigung arbeitsmethodischer Erkenntnisse
- Sinnvoller Einsatz von Planungsinstrumenten
- Frühzeitige Erkennung & Abbau von Stresssituationen
- Umgang mit Störungen und Unterbrechungen
- Optimale Nutzung der «Prime Time»
- Handlungsleitende Modelle zur Vorbeugung von Zeitdruck
- Persönlicher Massnahmenplan für die Umsetzung im Alltag