



TONY BRECHBÜHL  
Performance Coaching & Consulting

# SELBSTORGANISATION ZEITMANAGEMENT TRAINING

Wenn nicht jetzt, wann dann?  
Ideal für Home Office und Büroarbeitsplatz

Stress entsteht, wenn man auf Aufgaben über- oder unterreagiert.

**Frage:** Was heisst das genau?

**Antwort:** Wenn man mit Frust, Sorge, Ärger, hektisch, planlos oder gar nicht reagiert

- drei Dinge gleichzeitig tun sollte
- etwas zu lange hinausgeschoben hat und nun unter Zeitdruck kommt
- nicht weiss, wie man eine Aufgabe angehen soll
- zusätzliche Aufgaben «oben drauf» erhält
- zu wenig Zeit hat



WARUM?  
MOTIVATION

Sie erkennen sich wieder und wollen aktiv diesen Stress reduzieren und mit mehr Gelassenheit mehr erledigen können.  
(Das tönt zu gut um wahr zu sein? Lassen Sie sich überraschen, Sie werden staunen...).



WAS?  
ZIELDEFINITION

Nach diesem intensiven Training verfügen Sie über ein System, das alle Ihre Aufgaben, die Sie übernommen haben, beinhaltet. Für jede einzelne wissen Sie genau, was als nächstes zu tun ist. Sie werden sich fragen, wieso Sie dieses Training nicht schon vor Jahren absolviert haben.



WIE?  
UMSETZUNG

Durch ein sehr strukturiertes Aufräumen – sowohl physisch am Arbeitsplatz, wie auch mental im Kopf. Sie werden jede neue Aufgabe mit wenigen einfachen und sehr systematischen Fragestellungen angehen und Ihre ganzen Verpflichtungen mit Leichtigkeit bewältigen.



## ANGEBOT / PACKAGE

- Training bei Ihnen vor Ort (Arbeitsplatz oder Home Office)
- an zwei aufeinander folgenden Tagen (gem. Vereinbarung, typischerweise 9 – 17)
- ½ Tag Theorie und Vorbereitung des neuen Systems
- 1½ Tage physisches Aufräumen, praktische Schulung und Einüben des Systems anhand Ihrer eigenen Aufgaben
- Zieldefinition für die ersten 14 Tage und Kontrolle
- 3 Monate Fernberatung bei Fragen

Der Nutzen dieses Trainings ist individuell, deshalb bestimmen Sie den Preis. Kontaktieren Sie mich.

## TONY BRECHBÜHL

«HEUTE IST MEIN LIEBLINGSTAG  
UND ICH INSPIRIERE ANDERE  
DASSELBE ZU ERLEBEN»

Tony Brechbühl erwarb sein Lizentiat als Ökonom an der Universität St. Gallen (HSG). Seine Erfahrungen konnte er in Führungspositionen rund um den Globus, darunter USA, Vereinigte Arabische Emirate, Liechtenstein und Schweiz, sammeln. Die unterschiedlichen Ansprüche von KMU und Grossunternehmen machten aus ihm eine flexible Persönlichkeit mit breit gefächertem Know-how.

Sein Kerngebiet und heutige Passion umfasst den Aufbau und die Weiterentwicklung von Teams und Mitarbeitern. Seit 2013 leitet Tony Brechbühl sein Unternehmen und arbeitet international als Führungstrainer und Berater in Deutsch und Englisch.

Engagement, persönliche Hingabe, Erfahrung und Fingerspitzengefühl machen Tony Brechbühl zu einem kreativen und aussergewöhnlichen Partner auf dem Gebiet der Potenzialausschöpfung von Teams und Mitarbeitern.



---

TONY BRECHBÜHL Obere Quader 1B 7206 Igis  
+41 79 795 28 76 tb@tonybrechbuehl.ch www.tonybrechbuehl.ch

