

Expert Talk | Selbstführung – produktiv oder nur beschäftigt?

Ein voller Kalender, viele E-Mails und ein Tag voller Termine fühlen sich oft nach Leistung an. Doch nicht alles, was uns beschäftigt hält, bringt uns wirklich voran. In diesem Expert Talk sprechen Expertin Stefanie Neuhauser und Moderatorin Daniela Murillo darüber, warum Geschäftigkeit häufig mit Produktivität verwechselt wird – und wie es gelingt, Aufmerksamkeit, Energie und Prioritäten wieder bewusster zu steuern. Dabei beleuchten sie die psychologischen und neurowissenschaftlichen Hintergründe, zeigen typische Denk- und Verhaltensfallen auf und diskutieren, wie sich Fokus und Wirkung im Arbeitsalltag nachhaltig stärken lassen. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Impulse und praxistaugliche Hebel, die auch in einem von Unterbrechungen geprägten Arbeitsumfeld funktionieren.

Preis	kostenlos
Dauer	45 Minuten
Lernort	Online
Programm	Opening Wir begrüßen Sie zum Expert Talk und stellen Ihnen unsere Protagonisten vor. Es folgt eine kurze Einführung zum Programmablauf und Sie erhalten Wissenswertes zu unserem Weiterbildungsangebot. Expert Talk Im heutigen Büroalltag verschwimmen die Grenzen zwischen echter Produktivität und blosser Beschäftigung zunehmend. Ständige Erreichbarkeit, eine Flut von E-Mails, Meetings und digitale Benachrichtigungen vermitteln oft das Gefühl, viel zu leisten – obwohl die wirklich wichtigen Aufgaben liegen bleiben. Moderatorin Daniela Murillo und Neuropsychologin Stephanie Neuhauser sprechen in unserem Expert Talk darüber, wie durch die Steuerung von Aufmerksamkeit, Energie und Prioritäten mehr Fokus und Wirksamkeit im Arbeitsalltag erreicht werden kann. Q&A Wir nehmen uns Zeit für Fragen aus dem Publikum. Closing Kurzer Rückblick auf die Diskussionsrunde und Take-Aways. Möglichkeiten zur Vertiefung des Themas.

Anschlussmöglichkeiten Seminare:

- **Zeitmanagement: Strategien und Tools für die Bewältigung des Arbeitsalltags**
- **Resilienz für meinen Alltag**
- **80:20 – mit dem Pareto-Prinzip durch den Arbeitsalltag**
- **Mehr Fokus, weniger Stress im Arbeitsalltag**

Anmeldung zu den Varianten dieses Bildungsgangs

Durchführungen

Dienstag, 29. September 2026

Zeit 12.15 – 13.00 Uhr



Daniela Murillo

Beratung



Stefanie Neuhauser

KV Business School Zürich
Bildungszentrum Sihlpost
Sihlpostgasse 2
Postfach
CH-8031 Zürich
T +41 44 974 30 00