

## Kompetent und fit im Büro - Achtsamkeit und Widerstandsfähig: Ihr Weg zu mehr Erfolg im Büro

**Produktnummer**  
2024-44084K

**Termin**  
03.07.2024-04.07.2024  
09:00 bis 16:45 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer:in**  
544,00 € (inkl. Seminarunterlagen  
und Mittagessen)

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

### Inhalte

- Was ist Resilienz und wie hilft es mir im Berufsalltag
- Maßnahmen zur Burnout-Vorbeugung
- Resilienz – die psychische Widerstandskraft verbessern und stärken
- Achtsam sein im Umgang mit sich selbst und mit Anderen
- Im rasanten Alltag gelassen bleiben
- Handlungsfähig bleiben auch in angespannten und konfliktbeladenen Situationen

### Dozentin

**Gisela H. Kremser-Hege**

### Zielgruppe

Mitarbeiter:innen aus Sekretariat und Assistenz, die lernen wollen, in der Hektik des Alltags gelassener und innerlich ausgeglichener zu werden

### Ziele

Sie sind in der Lage, auch im rasanten Alltag gelassener zu reagieren und wissen, wie Sie Ihre Widerstandsfähigkeit noch weiter stärken und verbessern können

### Ort

Studienhaus  
Kaiserallee 12e  
76133 Karlsruhe

[Google Maps](#)

### Kontakt

#### Information

Ursula Deck  
0721 98550-14  
[Ursula.Deck@vwa-baden.de](mailto:Ursula.Deck@vwa-baden.de)

#### Konzeption und Beratung

Nelly Diesendorf  
0721 98550-18  
[Nelly.Diesendorf@vwa-baden.de](mailto:Nelly.Diesendorf@vwa-baden.de)

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)