

Kompetent und fit im Büro - Selbstmanagement - Mental stark in der digitalen Arbeitswelt

Produktnummer 2024-44091K
Termin *
Gebühren pro Teilnehmer:in 277,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

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

Inhalte

- Konzentration auf Knopfdruck – fokussiert Arbeiten durch mentale Aktivierung
- Mythos Multitasking – digitale Zeitfresser gezielt ausschalten
- Ständige Erreichbarkeit nein danke! – sich wertschätzend abgrenzen
- Weniger ist mehr – Kraftquellen anzapfen & in Balance bleiben
- Das bringe ich schon alles mit – Erfolgsgeschichten und persönliche Stärken bewusst machen

Dozentin

Vera Thumsch

Ort

Studienhaus
Kaiserallee 12e
76133 Karlsruhe

[Google Maps](#)

Kontakt

Information

Ursula Deck
0721 98550-14
Ursula.Deck@vwa-baden.de

Konzeption und Beratung

Nelly Diesendorf
0721 98550-18
Nelly.Diesendorf@vwa-baden.de

[Anmelde- und Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)