SEKRETARIAT UND ASSISTENZ

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

Produktnummer
2025-44084K

Termin
01.04.2025-02.04.2025
09:00 bis 16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
562,00 € (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

Sekretär/-innen, Assistent/-innen, Sachbearbeiter/-innen und alle Mitarbeiter/-innen, die lernen wollen, in der Hektik des Alltags gelassener und innerlich ausgeglichener zu werden und die ihre körperliche und seelische Widerstandskraft stärken wollen.

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

Konzeption und Beratung

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

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Impressum

Datenschutzhinweise