

# Kompetent und fit im Büro - Starke Mitarbeitende, starkes Unternehmen: Energiereserven aktivieren und Krafträubern entgegenwirken

**Produktnummer**  
2025-44090K

**Termin**  
11.11.2025-12.11.2025  
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 bremst Sie und verhindert Ihren Erfolg?

Persönliche Entwicklung: Erkennen und Anpassen von Denk- und Verhaltensmustern

Selbststeuerung vs. Fremdsteuerung: Umgang mit externen Einflüssen und inneren Mustern

Die eigenen Stärken kennen und die Schwächen mit Humor nehmen

Praktische Werkzeuge: Erkennen von "Krafträubern", Nutzen der "Herzensintelligenz", Erweiterung der Resilienz-Fähigkeit und Identifikation sowie Nutzung persönlicher Kraftquellen

Workshop-Stil: Teilnehmerorientiert mit praxisnahen Übungen

## Dozentin

**Gisela H. Kremser-Hege**

## Zielgruppe

Sekretär/-innen, Assistent/-innen, alle Mitarbeiter, die kraftvoll und voller Tatendrang ihre Arbeit erledigen wollen und müssen

## 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](#)