

Webinar

Resilienz trifft Agilität

KURZBESCHREIBUNG

Herausforderungen und Veränderungen sind inzwischen schon Normalität und schütteln dennoch zwischendurch alles durcheinander. Doch statt Problemtrance steht bei diesem Online-Training im Mittelpunkt gemeinsame, zukunftsorientierte Lösungen zu finden und dazu in jeder noch so stressigen Situation fokussiert und gelassen zu bleiben. Klingt zu gut um wahr zu sein? Probieren Sie es aus! Sechs Themenbereiche, kleine Gruppen und 6 Wochen lang ein Zeit-Investment von 2,5 Stunden pro Woche, immer donnerstags von 08:00 Uhr bis 10:30 Uhr sorgen für mehr Gelassenheit, Kreativität, Fokus und lösungsorientierte Zusammenarbeit.

HINWEIS

Vorab: 1 Woche als Einführungsphase mit kleinen Aufgaben zum Einstieg in den Kurs inklusive Gruppenbildung von Teams von 4-5 Personen. Die Materialien erhalten Sie mit der Einladung per E-Mail. Zeitinvest insgesamt ca. 2 Std.

Im Nachgang: 1 Woche täglich Impulse mit Übungen (per E-Mail) um das Gelernte zur Routine werden zu lassen. Zeitinvest insgesamt ca. 2 Std.

IHR NUTZEN

Stärkung der Resilienz und Erlernen verschiedener Achtsamkeitstechniken

Gelassenerer Umgang mit stressigen Situationen

Kenntnisse in wertschätzender Kommunikation und agilen Methoden

Kompetenzen im Bereich Zeitmanagement und Netzwerken

SCHWERPUNKT

Drei Schlüsselkompetenzen, die Sie in diesen sechs Wochen aufbauen, sind: Ein offenes und flexibles Mindset, ein empathisches Heartset und ein effektives Toolset für Achtsamkeit und offene Zusammenarbeit.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter*innen

THEMEN

Sie durchlaufen eine Reise von folgenden Modulen:

- Mindfulness
- Resilienz
- Zeitmanagement
- Kommunikation
- Agile Methoden
- Netzwerken

VORAUSSETZUNGEN

Technische Voraussetzungen sind ein Laptop oder Rechner mit Kamera und Mikrofon. Inhaltliche Voraussetzungen gibt es nicht. Hilfreich ist die Bereitschaft, sich einzubringen und der Wunsch, an sich in der eigenen Situation zu arbeiten.

Termindetails

TERMIN

Beginn: 02.02.2023

Preis: 1.140,- € p.P.

Modul 1: Modul 1: Mindfulness

- 02.02.2023 (08:00 Uhr) bis 02.02.2023 (10:30 Uhr)

TERMINE

Beginn: 02.02.2023

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: b.winter@ard-zdf-medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 198

- **Webinar** | Online
- Dauer: 2,5 Stunden
- Trainer*innen: Ute Korinth

Modul 2: Modul 2: Resilienz

- 09.02.2023 (08:00 Uhr) bis 09.02.2023 (10:30 Uhr)
- **Webinar** | Online
- Dauer: 2,5 Stunden
- Trainer*innen: Ute Korinth

Modul 3: Modul 3: Zeitmanagement

- 16.02.2023 (08:00 Uhr) bis 16.02.2023 (10:30 Uhr)
- **Webinar** | Online
- Dauer: 2,5 Stunden
- Trainer*innen: Ute Korinth

Modul 4: Modul 4: Kommunikation

- 23.02.2023 (08:00 Uhr) bis 23.02.2023 (10:30 Uhr)
- **Webinar** | Online
- Dauer: 2,5 Stunden
- Trainer*innen: Ute Korinth

Modul 5: Modul 5: Agile Methoden

- 02.03.2023 (08:00 Uhr) bis 02.03.2023 (10:30 Uhr)
- **Webinar** | Online
- Dauer: 2,5 Stunden
- Trainer*innen: Ute Korinth

Modul 6: Modul 6: Netzwerken und offizieller Abschluss

- 09.03.2023 (08:00 Uhr) bis 09.03.2023 (10:30 Uhr)
- **Webinar** | Online
- Dauer: 2,5 Stunden
- Trainer*innen: Ute Korinth