

Kreativität unter Druck

KURZBESCHREIBUNG

Der Puls geht schneller, der Adrenalinspiegel steigt, und die Nerven sind angespannt: Stress - keine ideale Voraussetzung für kreative Höchstleistungen. Oder doch? Im Seminar lernen Sie Methoden und Techniken, mittels derer Sie auch in schwierigen Alltagssituationen noch gute Ideen finden und Probleme lösen können. Und wie Sie solchen Situationen vorbeugen können. Wir analysieren wie und wo Ihr individueller Druck entsteht und entwickeln gemeinsam mit der Gruppe Strategien zum angemessenen Umgang damit.

IHR NUTZEN

Sie wissen, mit welchen Methoden und Techniken Sie Ihre persönliche Stressblockade lösen.

Sie können Ihre Kreativität frei fließen lassen.

SCHWERPUNKT

Kreative Techniken, die helfen, das Problem zu lösen, indem ich mich vom Problem und meinem Stress löse - und ihr praktischer Einsatz.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter*innen aus allen Programmbereichen, der Produktion oder Verwaltung

THEMEN

Analyse, wie Druck Ihre Kreativität behindert

Entwicklung von Strategien für den eigenen Arbeitsstil

Organisation des Arbeitsplatzes und des Arbeitsklimas

Techniken und Strategien, um Kreatives zu implementieren

Erlaubnis zum Lösungsgenuss

LEHRMETHODEN

Präsentation, praktische Übungen, Analyse, Transfer auf die eigene Arbeitssituation

TERMINE

06.06.2024 (10:00 Uhr) bis
07.06.2024 (16:00 Uhr)

Präsenz | Mainz

frEI:Raum

Preis: 800,- € p.P.

Seminarleitung: Ralf-Rüdiger

Faßbender

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Matthias Harder

E-Mail: m.harder@ard-zdf-

medienakademie.de

Telefon: +49 511 123598-544

KUNDENSERVICE

Leila Schug

E-Mail: kundenservice@ard-zdf-

medienakademie.de

Telefon: 0049 911 9619-262

SEMINARNUMMER

51 510