

Mehr Resilienz im Arbeitsalltag: Workhacks für Sekretär*innen und Assistenzen

KURZBESCHREIBUNG

Resiliente Menschen können sich immer wieder auf neue Situationen einstellen und Krisen gut bewältigen. In der Assistenz ist diese psychische Widerstandsfähigkeit ein wichtiger Faktor, um die vielfältigen Herausforderungen zu meistern. Gerade in der sich ständig verändernden Arbeitswelt - mit den aktuellen Unwägbarkeiten - braucht es starke mentale Kräfte und innere Stabilität, um seine Führungskraft und/oder das Team optimal zu unterstützen.

IHR NUTZEN

Sie lernen, wie sie ihre Widerstandskraft erhöhen.

Sie können ihre Ressourcen aktivieren.

Sie lernen destruktive Denkmuster zu erkennen und zu verändern.

Sie entwickeln ziel- und lösungsorientierte Strategien für die Assistenz.

SCHWERPUNKT

Selbstwirksamkeit stärken, Update im Denken, Selbstreflexion, Selbstkompetenz für psychische Widerstandsfähigkeit stärken. Wissen aufbauen und Handlungsstrategien erweitern. Transfer in den (Arbeits-)Alltag.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter*innen aus Sekretariat und Assistenz

THEMEN

Sieben Schlüssel für mehr Resilienz

Persönlicher Resilienz-Check

Besondere Herausforderungen in der Assistenz

Aufmerksamkeit bewusst lenken

Resiliente Denkmuster entwickeln

Selbstwirksamkeit ausbauen

Workhacks für mehr Resilienz im Arbeitsalltag

TERMINE

27.01.2022 (09:00 Uhr) bis

27.01.2022 (12:30 Uhr)

Webinar | Online

Preis: 245,- € p.P.

Seminarleitung: Renate Freisler

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: [b.winter@ard-zdf-](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

41 220