

## 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

### LEHRMETHODEN

Kurze theoretische Inputs, Selbstreflexion, Austausch im Plenum

### TERMINE

**06.05.2025 (09:00 Uhr) bis**

**06.05.2025 (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