

Zielgruppe

Chefsekretärinnen, Sekretärinnen, Assistent/innen, Sachbearbeiter/-innen und alle Mitarbeiter/innen, die kraftvoll und voller Tatendrang ihre Arbeit erledigen wollen und müssen.

Ziele des Workshops

„Ich fühle mich so ausgepowert!“ – Kommt Ihnen das bekannt vor? Oft wissen wir allerdings nicht, woher genau dieses Gefühl kommt.

Es gibt vielfältige Gründe für dieses „ausgepowert sein“. Eigene (schwere) Krankheit, Krankheit oder Tod eines nahen Angehörigen, persönliche Krisen, Trennung, starke Veränderungen / Umstrukturierungen im eigenen Arbeitsbereich, Entlassung des Partners und vieles mehr...

Um solche Situationen gut zu meistern und gleichzeitig mit ganzer Kraft unseren Beruf ausüben zu können, brauchen wir die richtigen Strategien.

Steuern wir uns und unser Leben bzw. unsere Zeit selbst – oder werden wir gesteuert? Von außen oder von alten Mustern in uns? Wer oder was treibt uns an? Dies sind wichtige Fragen, die geklärt werden müssen.

Um Power aufzubauen ist es notwendig, die persönlichen Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern, falls sie nicht mehr unserer aktuellen Situation entsprechen. Und wie gut können wir auch Erfahrungen aus der Vergangenheit als Ressourcen für die Zukunft nutzen? Wie gut gelingt es uns, den Anforderungen des Alltags mit einer optimistischen Grundeinstellung zu begegnen? Kennen wir unsere Stärken und können wir unsere persönlichen Stärken einsetzen **für den Beruf**, die Familie und wo immer wir es wollen und brauchen?

Workshop-Stil

Der Workshop ist ganz auf die Teilnehmer/-innen ausgerichtet und bietet viel Raum für konkrete Übungen und individuelle Fragen.

- Was bedeutet für Sie, Power zu haben?
- Kraft, Stärke und Erfolg „programmieren“
- Strategien helfen uns, mit persönlichen Krisen oder Krisen im Geschäft klar zu kommen
- Das Leben verläuft nicht immer nach Plan. Wir können – vorübergehend - auch Power verlieren
- Bereiche unseres Lebens, in denen es besonders wichtig ist, dass wir Stärke und Kraft haben
- Hinderungsgründe - „Krafträuber“ finden und beseitigen
- Unsere „Geisteshaltung“, also unsere „Innere Haltung“ auf Vordermann bringen
- Die „Intelligenz unseres Herzens“ nutzen
- Die „Resilienz-Fähigkeit“ erweitern
- Die eigenen Stärken kennen und über die Schwächen lachen können
- Stärken auszubauen ist besser, als Schwächen zu beseitigen
- Mit Problemen länger als nötig beschäftigen, raubt uns unsere Kraft.
- „Alte Muster“ in uns erkennen, die uns Kraft rauben
- Kraft-Quellen“ finden und für mehr Power nutzen
- Übungen für mehr Power und Resilienz

Referentin

Gisela Kremser-Hege,
Dipl. Soz. Päd., NLP-Master,
TEMP, Baden-Baden

Frau Kremser-Hege ist Spezialistin für Rhetorik, Präsentation, Kommunikation und Führung und trainiert seit 36 Jahren sowohl in der freien Wirtschaft, als auch in der Öffentlichen Verwaltung.

Seminarzeiten

09.00 – 10.30 Uhr
10.45 – 12.15 Uhr
13.30 – 15.00 Uhr
15.15 – 16.45 Uhr

Veranstaltungsort

VWA Baden, Studienhaus oder Studienforum, Kaiserallee 12e, 76133 Karlsruhe (eine Anfahrtsskizze wird mit der Anmeldebestätigung zugesandt).

Hinweise zu den Seminarräumen finden Sie an unseren Informationstafeln im Eingangsbereich. Die Akademie ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln günstig zu erreichen:

vom Hauptbahnhof

bis Haltestelle „Yorckstraße“ mit der Straßenbahnlinie 2 in Richtung ZKM - Siemensallee (ca. 17 Min. ohne Umsteigen)

Die Akademie liegt direkt gegenüber der Haltestelle Yorckstraße (neben der ARAL-Tankstelle)

Parkmöglichkeiten bestehen im Hof des Studienhauses und in den Seitenstraßen.

Anmeldungen

bevorzugt online beim jeweiligen Fachbereich:
<https://www.vwa-baden.de/de/Verwaltung>

 www.vwa-baden.de

Sie können sich auch per Email, Post oder Fax anmelden.

Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie Baden
Studienhaus
Kaiserallee 12 e
76133 Karlsruhe