

Mehr Gelassenheit im Office



Gelassen & Stark: Mit mehr Energie und Ruhe durch den Arbeitsalltag

Mehr Gelassenheit im Office – Unser Leben, nicht nur im Berufsalltag, ist in den letzten Jahren immer stressiger geworden: Durch die zunehmende Digitalisierung ist das Arbeitstempo heute merklich schneller, die Informationsflut nimmt zu und immer wieder sehen wir uns in der Arbeitswelt 4.0 mit Neuerungen und Veränderungen konfrontiert.

Das ist spannend, aber auch kraftraubend und mit Stress verbunden. Daher ist es wichtig, sich auf die individuellen Kraftquellen zu konzentrieren, sich die eigenen Stärken und Talente bewusst zu machen und damit souverän und möglichst gelassen durch den Alltag zu navigieren.

Dieses interaktive 2-tägige Seminar, geleitet von der erfahrenen Trainerin Bettina Harz, fokussiert sich darauf, individuelle Kraftquellen zu entdecken und zu nutzen, um den Arbeitsalltag souverän und gelassen zu meistern.

Themenüberblick des Seminars „Mehr Gelassenheit im Office“

- Reflexion der eigenen Stressquellen
- Wege aus der Überlastungsfalle
- Umgang mit den eigenen Emotionen
- Innere und äußere Kraftquellen
- Erfolgreiches Belastungsmanagement im Alltag
- Praktische Übungen zur Stressbewältigung
- Digitale Detox-Strategien
- Kreativitätstechniken zur Problemlösung

Inhalte des Seminars „Mehr Gelassenheit im Office“

Identifizieren Sie Ihre Stressquellen

- Typische Stressauslöser im Berufsalltag
- Erkennen und Bewusstmachen von Stressquellen
- Einfluss der persönlichen Haltung auf den Umgang mit Stress

Wege aus der Überlastungsfalle

- Gesunder Umgang mit individuellen Stressoren
- Strategien und Techniken zur Reduzierung des Stresslevels

Innere und äußere Kraftquellen

- Rückgriff auf Kraftquellen in stressigen Situationen
- Regulierung von Emotionen
- Stärkung der Selbstsicherheit und Souveränität

Erfolgreiches Belastungsmanagement im Alltag

- Bedeutung von Selbstfürsorge und Achtsamkeit
- Stressbewältigungsstrategien im Berufsalltag
- Zeitmanagement und Prioritätensetzung
- Förderung einer gesunden Work-Life-Balance
- Umsetzung der Strategien im Alltag

Praktische Übungen zur Stressbewältigung

- Effektive Mentaltechniken für das Stressmanagement
- Entspannungsübungen für den Büroalltag
- Notfallübungen zur schnellen Stressreduktion

Digitale Detox Strategien

- Methoden zur Reduktion der digitalen Ablenkung
- Tipps zum bewussten Umgang mit E-Mails und sozialen Medien
- Zeiten für digitalfreie Zonen und Pausen

Kreativitätstechniken zur Problemlösung

- Kreative Ansätze zur Stressbewältigung
- Methoden zur Aktivierung der Kreativität

Methodik

Wissensinput der Trainerin, Diskussionen, Gruppenarbeiten, Reflexionsarbeit und viele praxisnahe Übungen.

Zielgruppe

Alle, die ihren Alltag gelassener und stressfreier gestalten möchten. Das Seminar ist für alle Fach- und Führungskräfte geeignet, unabhängig vom Berufsbild.

Ihr Nutzen

In diesem Seminar „Mehr Gelassenheit im Office“ lernen Sie, wie Sie Stress kontrollieren und effektiv abfedern können. Dadurch verfügen Sie über mehr Kraft und Energie im (beruflichen) Alltag. Es gelingt Ihnen, den Weg aus der Überlastungsfalle zu finden. Sie erfahren, wie Sie schwierige Situationen künftig gelassener meistern. Dadurch agieren Sie selbstbestimmter und ruhiger statt sich von Ihrer Umgebung und dem Stress „treiben“ zu lassen. Durch diese konzentrierte, stressreduzierte Arbeitsweise sind Sie im Büro deutlich motivierter und arbeiten effektiver.

Trainerin

Bettina Harz

ob im Beruf oder in der Beziehung zu anderen Menschen – das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen. Seit über 20 Jahren begleitet Frau Harz Menschen auf ihrem Weg und unterstützt sie dabei, diese Herausforderungen zu meistern. Es geht darum, bisherige Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und durch die Veränderung neuen Handlungsspielraum zu gewinnen. So wird eine Basis geschaffen, um mit Leichtigkeit und Spaß das zu tun, was wir wirklich wollen.

Beginn:

Tuesday, November 11, 2025, 9:00 AM Uhr

Ende:

Wednesday, November 12, 2025, 5:00 PM Uhr

Veranstaltungsort:

Frankfurt am Main
Germany

Website & Anmeldung:

Email zagrodnik@wbildung.de

<https://wbildung.de/mehr-gelassenheit-im-office/>