

Office Management mit Selbstfürsorge

So bleiben wir kraftvoll, bei Laune und gesund!

Inhalt und Ziele

In unserem Kulturkreis gilt es häufig als edler und lobenswerter, sich um andere als um sich selbst zu kümmern. Gerade Menschen, die sich im Office Management um viele Bedürfnisse ihrer Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzten kümmern, vergessen nicht selten auf die Fürsorge für sich selbst.

Oft sind hohe berufliche und private Anforderungen unter einen Hut zu bringen und dann noch zusätzlich die zum (Arbeits-)Leben gehörenden gelegentlichen Misserfolge, Konflikte und Herausforderungen zu verdauen.

Dieses Seminar vermittelt den Teilnehmenden eine Reihe an hilfreichen Zugängen, mit denen sie die eigene Resilienz stärken und bewusste Strategien für eine gesunde Selbstfürsorge in beruflich fordernden Zeiten entwickeln können.

Inhalte dabei sind:

- Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse schulen
- Achtsamkeit und Mitgefühl als wissenschaftlich belegte Anti-Stress-Maßnahme
- Atmen – Lächeln – Innehalten: Praktische Übungen für den hektischen Büroalltag
- Selbstmitgefühl als Schlüsselkompetenz für einen guten Umgang mit dem Rest der Welt
- Der Negativtendenz des Gehirns gezielt entgegenwirken und Positives systematisch und nachhaltig im Gehirn verankern
- Eine achtsame Pausenkultur als erholsame Krautoase und Tankstelle
- Vermittlung mittels Reflexion, Diskussionen und Gruppenarbeiten

Das Ziel des Seminars ist es, die Resilienz der Teilnehmenden zu stärken und ihre Selbstfürsorge zu verbessern.

Lernmethode

Vortrag, kontemplative Techniken, Dyaden

Zielgruppe

Mitarbeitende, die im Office-Bereich, Kundenempfang oder Servicecenter tätig sind

Trainerin

Frau Ulrike Zika, MSc

Zeit & Ort

Dauer: 1 Tag
Seminarnummer: MS 752
Termin: 11. Oktober 2023
Ort: Schloss Laudon

Organisation

In Verantwortung von: Herr Nikola Cvetkovic, BA MA
Sekretariat: Frau Nedeljka Haag

Anmerkungen

Bitte beachten Sie auch, dass dieses Seminar auch als Webinar OT-MS 752 angeboten wird.

Über die Trainerin

Ulrike Zika, MSc

Diplomierte Sozialarbeiterin, diplomierte Sozialpädagogin, diplomierte Ernährungsberaterin nach TCM (Traditionelle chinesische Medizin), MSC-Teacher in Ausbildung (Mindful Self-Compassion nach Chris Germer & Kristin Neff). Arbeitsschwerpunkte: Ganzheitliche und soziale Gesundheit, Sozialkompetenzen und Kommunikation, Achtsamkeit und Mitgefühl, Resilienz und Glückskompetenz

mail@ulrikezika.com