

## 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 Krafftase 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, Gruppenarbeit

Technische Voraussetzungen:

- PC / Laptop / Tablet (ggf. privat) mit Kamera, Mikrofon und Maus sowie Internetzugang, Kopfhörer sind empfehlenswert
- Webinar-Programm MS Teams oder Vergleichbares

## **Zielgruppe**

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

## **Trainerin**

Frau Ulrike Zika, MSc

## **Zeit & Ort**

Dauer: 1 Tag  
Seminarnummer: OT-MS 752  
Termin: 15. Februar 2023  
Ort: Online

## **Organisation**

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

## **Anmerkungen**

Bitte beachten Sie auch, dass dieses Seminar auch als Präsenzseminar MS 752 angeboten wird.

## **Über die Trainerin**

### **Ulrike Zika, MSc**

Diplomierte Sozialarbeiterin, diplomierte Sozialpädagogin, diplomierte Ernährungsberaterin nach TCM (Traditionelle chinesische Medizin), Trained MSC-Teacher (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](mailto:mail@ulrikezika.com)