

Sie haben die Wahl!
Als Präsenz- oder
Online-Live-Veranstaltung
buchbar!

Raus aus dem Hamsterrad: Persönliches Energiemanagement im Büro

KLAR DENKEN – LEISTUNGSFÄHIG ARBEITEN – ENTSPANNT LEBEN

Viele Menschen fühlen sich durch die rasanten und schnellen Veränderungen wie ein „Hamster im Rad“. Frust, geistige und körperliche Müdigkeit sind die Folgen dieser Nonstop-Mentalität.

In diesem Seminar lernen Sie, wie ein achtsamer und kluger Umgang mit der eigenen Energie Ihnen hilft, sich kraftvoll und ausgeglichen zu fühlen und positiv mit Ihren beruflichen Herausforderungen umzugehen. Durch ein bewusstes und gesundheitsförderndes Selbstmanagement steigern Sie Ihr Energiepotenzial dauerhaft und beugen Erschöpfung und Burnout vor.



IHR NUTZEN:

- Sie lernen die Bedeutung von Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge für bessere Leistung, mehr Lebensfreude und Leichtigkeit kennen
- Sie nehmen den eigenen Energie- und Anspannungslevel bewusst wahr und können ihn regulieren
- Sie entwickeln individuelle Anti-Stress-Strategien

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter/innen aus der Sachbearbeitung und Verwaltung

IHR PROGRAMM

- **Persönliches Energiemanagement**
 - Selbst-Check: Individuelle Energiequellen und Energieräuber!
 - Die 3 Erfolgsfaktoren für gelingendes Energiemanagement
 - Wie tickt meine innere Uhr? Den Blick für die inneren Rhythmen im täglichen Tun schärfen
 - Von Leistungshochs profitieren und in den Leistungstiefs gezielt Schwung holen
- **Emotionale und mentale Balance**
 - Selbst-Check: Persönliches Stressprofil
 - Spannende Erkenntnisse aus der Glücksforschung
 - Anregungen aus der Positiven Psychologie für den klugen Umgang mit Stimmungen
- **Selbstmanagement**
 - Ressourcenschonendes Prioritätenmanagement in der Tages- und Wochengestaltung
 - Timing: Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit durch gehirngerechte Anforderungen zur „richtigen“ Zeit
 - Mentale Fitness und kraftvolles Denken: Zusammenhang von Gedankenhygiene und eigener Motivation und Handlungskraft
 - Persönliche Veränderungsstrategien
 - Individuelle Gewohnheiten, schädigende Denk- und Verhaltensmuster „entmachen“
 - Ressourcen für die Umsetzung von neuen Vorhaben aktivieren
 - Neue Energie gewinnen: Leicht umsetzbare Aktivierungs- und Entspannungsübungen
 - Konkrete Umsetzungswerkzeuge für den Transfer in den Alltag

IHRE DOZENTIN

Susanne Weiß

Business- und Management Coach,
Burnoutberaterin, Stressmanagement-
Trainerin, Konflikt- und Mobbing-
beraterin, Therapeutin (SG),
Beraterin (DGSF), Remscheid



Besonders geeignet als Inhouse-Veranstaltung – Sprechen Sie uns an!

Termine: 20.-21.03.2023 online / 18.-19.09.2023 BEW Duisburg

jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

Internet

www.bew.de/mb098

ABSCHLUSS

BEW-Teilnahmebescheinigung

KLIMANEUTRALITÄT

Das BEW nimmt eine Vorreiterrolle im Bereich der Nachhaltigkeit und des Klimaschutzes ein. Im Rahmen dieses Engagements ist auch diese Veranstaltung klimaneutral gestellt. Weitere Informationen unter www.bew.de/klimaneutralitaet.

ANMELDEBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZHINWEIS

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Der Teilnahmepreis gilt pro Person – Veranstaltungunterlagen, Mittagessen und Pausengetränke sind enthalten. Es gelten ausschließlich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der BEW GmbH, zu finden auf www.bew.de/agb.

Die Datenspeicherung unterliegt den datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Die persönlichen Angaben werden des Weiteren vom BEW genutzt, um Ihnen Angebote des BEW zur Weiterbildung per Post zukommen zu lassen. Unsere Kunden informieren wir außerdem in dem geltenden rechtlichen Rahmen per E-Mail über Weiterbildungsangebote des BEW, die den vorher genutzten Leistungen ähnlich sind. Ausführliche Informationen zu unseren Datenschutzrichtlinien finden Sie unter www.bew.de/datenschutz. Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke jederzeit per E-Mail an kundenbetreuung@bew.de oder telefonisch unter 0201-8406-6 widersprechen.

- Ich möchte weitere Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW nur per E-Mail erhalten.
- Ich möchte keine weiteren Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW erhalten.

ANSCHRIFT BEW DUISBURG

BEW - Das Bildungszentrum für die Ver- und Entsorgungswirtschaft gGmbH
Dr.-Detlev-Karsten-Rohwedder-Str. 70
47228 Duisburg

> **Telefax für die Anmeldung: 02065-770-117**
> **Online-Anmeldung: www.bew.de/anmeldung**

ANSPRECHPARTNER

Inhaltliche Fragen

Angela Trappen, 0201-8406-804, trappen@bew.de

Organisation

Angela Trappen, 0201-8406-804, trappen@bew.de

Adressänderungen

Marianne Busse, 0201-8406-873, busse@bew.de

ANMELDUNG ZUR VERANSTALTUNG

**Raus aus dem Hamsterrad:
Persönliches Energiemanagement im Büro**

TERMINE

- | | |
|--|------------------|
| <input type="checkbox"/> 20.-21.03.2023 Online-Live-VA | Kurs: MB098O2303 |
| <input type="checkbox"/> 18.-19.09.2023 BEW-Duisburg | Kurs: MB098D2309 |

PREISE IN €

PRÄSENZ

ONLINE

- | | | |
|---|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> Regulär* | 905,- | 855,- |
| <input type="checkbox"/> Verbandsmitglieder (Bitte einkreisen)* | 865,- | 815,- |

AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE,
InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr
→ Mitgliedsnummer: _____

*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

DATEN DER/DES TEILNEHMENDEN

Anrede, Titel**

Nachname, Vorname**

Geburtsdatum**

(Gemäß den Vorgaben des UStG und für Zertifikate)

Funktion/Position

Abteilung

Firma**

Anschrift**

Teilnehmer E-Mail**

Telefon**

OPTIONAL: ABWEICHENDE RECHNUNGSANSCHRIFT

Firma, Ansprechpartner

Anschrift

Rechnung E-Mail

** Pflichtfeld

ÜBERNACHTUNGSANFRAGE BEW-HOTEL

- | | |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> Anreise am Vortag, <input type="checkbox"/> nach 19:00 Uhr | |
| <input type="checkbox"/> ___ x Übernachtung EZ inkl. Frühstück* | 87,00 |
| <input type="checkbox"/> ___ x Abendessen* | 14,50 |

*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

Ort, Datum

Unterschrift