

## Veranstaltungskalender

### Workshop FIT fürs Office Teil 5 – Arbeiten ohne auszubrennen - Stressbewältigung

---

<b>Termin:</b>	21.09.2020
<b>Plätze verfügbar:</b>	wenige Plätze verfügbar
<b>Zeit:</b>	08:30 bis 16:30 Uhr
<b>Stadt:</b>	IHK-Zentrum für Weiterbildung Schloßplatz 5 a, 96450 Coburg
<b>Art:</b>	Seminare

---

**Nutzen / Ziel:** Der/die Teilnehmer/innen bekommen Tipps, ihren Weg des Stressausgleichs zu finden. Sie motivieren sich selbst, ihre Ziele konsequent zu verfolgen und trotzdem nicht andere Chancen aus den Augen zu verlieren. Durch ein gutes „Stress- und Selbstmanagement“ lernen sie, ihren vielfältigen Aufgaben (beruflich und privat) gerecht zu werden, ohne auszubrennen.

**Beschreibung:**

- Ermittlung positiver und negativer Stressfaktoren
- Typische
- Stressfallen
- Perfektion – Perfektionismus
- Persönliche Bedürfnisse, Ziele
- Selbstdisziplin/Selbstmanagement
- Positives Denken – ein Schlagwort oder Schlüssel zum Erfolg und Wohlbefinden?
- Stressabbau
- Wege der Entspannung

Seminarreihe Workshop FIT fürs Office:

[Teil 1: Das Vorzimmer perfekt organisieren](#)

[Teil 2: Korrespondenz mit Pfiff](#)

[Teil 3: Chefassistentin und Repräsentantin des Unternehmens](#)

[Teil 4: Der \(manchmal schwierige\) Umgang mit Menschen](#)

[Teil 5: Arbeiten ohne auszubrennen - Stressbewältigung](#)

**Zielgruppe(n):** Assistent/innen /Sekretär/innen, die diese Funktionen ausüben, Mitarbeiter/innen im Sekretariat oder die eine Position im Sekretariat anstreben

---

<b>Abschluss:</b>	IHK-Teilnahmebescheinigung
<b>Kosten:</b>	195,00 €
<b>Referent:</b>	Brigitte Hanisch, Filderstadt
<b>Kontaktperson:</b>	<b>Dirk Schmidt</b> dirk.schmidt@coburg.ihk.de 09561/7426-24
<b>Anmeldeschluss:</b>	14.09.2020

