



FrauenKolleg

Berufliche und persönliche Weiterbildung



Seminare 2024 Erfolgsstrategien



Raus aus dem Hamsterrad!
Die tägliche Informationsflut
erfolgreichen managen
Online



Für mehr Infos
QR-Code scannen!



Raus aus dem Hamsterrad!

Die tägliche Informationsflut erfolgreich managen

Online

In diesem Workshop setzen Sie sich aktiv mit dem Thema Stress und ständige Erreichbarkeit im digitalen Arbeitsalltag auseinander. Sie erlernen praktische Methoden, um auch in stressigen Phasen einen kühlen Kopf zu bewahren, die tägliche Informationsflut souverän im Griff zu haben und den eigenen Energiehaushalt erfolgreich zu managen. So bleiben Sie motiviert, dauerhaft leistungsfähig und erhöhen spürbar Ihre Arbeitseffizienz!

Ziel:

Bewusste Auseinandersetzung mit den Themen Stress, Informationsüberflutung und ständige Erreichbarkeit, um Stress spürbar abzubauen und dauerhaft leistungsfähig und in Balance zu bleiben!

Inhalte:

- Stress lass nach – Kraftquellen im Alltag anzapfen
- So klappt es – Priorisierung der Informationsflut & Unvorhergesehenes einplanen
- Mythos Multitasking – digitale Zeitdiebe & Störfaktoren gezielt minimieren

Termin: Freitag, 11. Oktober 2024, 16 bis 19 Uhr

Seminargebühr:

95 €

Trainerin: Vera Thumsch, Expertin für Gehirn- und Gedächtnistraining, Trainerin der FrauenKolleg GmbH

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich anmelden?

Rufen Sie uns an, mailen Sie oder scannen vorne den QR-Code.

FrauenKolleg GmbH

Berufliche und persönliche Weiterbildung

Kleine Falterstr. 26 - 70597 Stuttgart

Telefon: 0711 / 778 70 44

info@frauenkolleg.de

www.frauenkolleg.de