

21.03.2013 - 10:33 Uhr

Zeitmanagement und Betriebliches Stressmanagement für den Berufsalltag - Zwei Seminare in Hamburg für Mitarbeiter und Führungskräfte

Hamburg (ots) -

- Querverweis: Bildmaterial ist abrufbar unter
<http://www.presseportal.de/galerie.htx?type=obs> -

Ob psychischer Stress, mangelnde Bewegung, unstrukturierte Arbeitsabläufe, schlechtes Betriebsklima oder Angst um den Job: Mitarbeiter sind bei hoher Stressbelastung weniger kreativ und produktiv. Ausgebrannte Führungskräfte treffen oft kritische Entscheidungen und arbeiten weniger effizient mit anderen zusammen. Umso wichtiger ist es, ein Bewusstsein für das Thema "Burnout" zu erzeugen und rechtzeitig gegenzusteuern.

Interessierte erfahren im Media Workshop "Zeitmanagement" am 22. April in Hamburg, wie man Zeitdiebe erkennt, eigene Ressourcen effektiver einsetzt und seine Arbeitsorganisation anpasst. Im Seminar "Betriebliches Stressmanagement" am 23. April in Hamburg, sind alle die richtig, die vorbeugende Maßnahmen für sich oder andere treffen wollen. Sie werden informiert, was ein Burnout-Syndrom von "normalen" Durchhängern unterscheidet und wie man mit Betroffenen umgeht.

Zeitmanagement für den Berufsalltag

am 22. April 2013 in Hamburg

alle Informationen: www.media-workshop.de/PM/1893

Dieses eintägige Seminar richtet sich an alle, die trotz Zeitdruck und Dauerstress die gesetzten Ziele und damit mehr Zufriedenheit mit den Arbeitsergebnissen erreichen möchten. Die Teilnehmer erlernen professionelle Strategien, wie sie den Arbeitstag besser planen und mit Zeitfressern, Störungen und Unterbrechungen umgehen. Der Media Workshop unterstützt sie dabei, ihren beruflichen Alltag aktiv zu steuern, Prioritäten zu setzen, Ressourcen effektiver einzusetzen und Potenziale besser auszuschöpfen.

Betriebliches Stressmanagement - Burnout-Prävention und Stressbewältigung

am 23. April 2013 in Hamburg

alle Informationen: www.media-workshop.de/PM/1911

Diese Weiterbildung richtet sich an alle Führungskräfte, Team- und Projektleiter mit Weisungsbefugnis sowie an Personaler, Unternehmer und Angestellte mit Führungsverantwortung, die vorbeugende Maßnahmen für sich oder andere treffen wollen. Sie lernen, ein drohendes Burnout frühzeitig zu erkennen und können vorbeugende Maßnahmen treffen. Sie können Situationen besser einschätzen und erarbeiten Strategien, die ihnen und anderen dabei helfen, die Work-Life-Balance zu stabilisieren.

Über die Referentin der beiden eintägigen Seminare:

Anik Roerdink-Veldboom (Jahrgang 1959) arbeitet als Trainerin, Beraterin und Coach mit den Schwerpunkten Kommunikation, Führung, Stress- und Selbstmanagement, Konfliktmanagement und Teamentwicklung. Umfangreiche berufliche Erfahrungen hat sie als Personalentwicklerin gesammelt. Zu ihren Kunden zählen bundesweit agierende Weiterbildungsinstitute, große deutsche Kranken- und Gesundheitskassen, diverse Unternehmen und Unternehmensberatungen sowie Hochschulen und Unternehmen der Gesundheitsbranche.

Zum Fortbildungsprogramm der Media Workshops:

Über 11.000 Kommunikationsfachleute, Marketing-Profis und Führungskräfte haben seit 2001 an Media Workshops teilgenommen. Das praxisnahe Weiterbildungsprogramm bietet rund 45 Themen zu Pressearbeit, PR, Social Media und Marketing sowie zu Präsentationstechniken und Führungskompetenz. Anfang 2012 wurde die Marke Media Workshop von drei ehemaligen Mitarbeiterinnen der news aktuell GmbH, einer Tochter der Deutschen Presse-Agentur dpa, übernommen. Seit September 2012 sind die Media Workshops ein zertifizierter Bildungsanbieter. Die Zertifizierung erfolgte durch den Weiterbildung Hamburg e.V.

Das Seminarprogramm 2013 im Online-Seminarfinder: www.media-workshop.de

Das Seminarprogramm 2013 zum Download: www.media-workshop.de/pdf/seminarprogramm_2013.pdf

Kontakt:

MEDIA WORKSHOP - Seminare / Trainings / Coachings

Berit Siewert

Telefon: +49 40 2263 5995

E-Mail: team@media-workshop.de

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100051450/100734990> abgerufen werden.