



SEKRETARIAT UND ASSISTENZ

LIVE-WEBINAR DER LOTUSBLÜTENEFFEKT



6. Juli 2023

Seminarnummer: 2023-44027D

DER LOTUSBLÜTENEFFEKT

Eine Lotusblüte lässt Stoffe durch, die ihr guttun, schädliche Stoffe perlen ab. Sie kann sich mit ihren langen Wurzeln vom Schlamm ernähren. Wie oft kommt es im Alltag vor, dass einem Ereignisse zu Herzen gehen, man Erlebnisse noch lange mit sich herumträgt und kaum Zeit zu sein scheint, die schönen Dinge bewusst ausführlich zu registrieren?

In diesem Seminar können Sie lernen, wie Sie sich bewusst abgrenzen, Schwieriges loslassen und werden daran erinnert, Gutes bewusst zu genießen. So kann sich Gutes mehren und der „Schlamm“ des Alltags zu neuer Kraft verwandeln. So können Sie selbst bei sich den Effekt der Lotusblüte erzielen. Das führt dazu, dass Sie mit entspannter Souveränität schwierige Arbeitssituationen besser meistern und dadurch mehr Kraft für das Wesentliche gewinnen.

INHALT

- > Mit dem Lotusblüteneffekt arbeiten - Informationen und praktische Übungen
 - Positives durchlassen, Negatives abperlen lassen
- > Erfahren, wie Ihre inneren Antreiber Ihre Arbeit behindern und wie Sie konstruktiver und zielführender damit umgehen können
- > Die innere Einstellung zu herausfordernden Arbeitssituationen
 - Der Magnet für positive Ausstrahlung, die ansteckt und somit wieder zu Ihnen zurückkommt
- > Techniken für den Alltag, um im Ernstfall sicher und selbstwirksam zu reagieren

DOZENTIN

Regina Hochmuth,
Diplom-Betriebswirtin (FH), Trainerin für Personalmanagement,
Persönlichkeits- und Handlungskompetenz, Hochmuth Beratung & Seminare

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter:innen aus Sekretariat und Assistenz

ZIEL

Gewinnen von Information und Techniken zur besseren Bewältigung emotional herausfordernder Situationen.

KOSTEN

 **GEBÜHR PRO TEILNEHMER:IN 260,00 EUR**

Die Akademie geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr übernimmt. Informationen zum Rücktritt finden Sie auf unserer Homepage unter der jeweiligen Veranstaltung.

HINWEIS

Diese Veranstaltung wird LIVE als WEBINAR durchgeführt. Eine Teilnahme ist nur **ONLINE** möglich.

WEBINAR- UND CHECK-IN ZEIT

-  Donnerstag, 6. Juli 2023, 09:30 bis 16:30 Uhr
Check-In Zeit: 09:00 Uhr
-  VWA digital - Online



TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN ZUR ONLINE-TEILNAHME

- > Sie benötigen ein mit dem Internet verbundenes Endgerät (Desktop-PC, Laptop, Tablet oder Smartphone), sowie eine stabile Internetverbindung.
- > Ihr Endgerät sollte über Mikrofon und Webkamera verfügen, um sich verbal und visuell zu beteiligen.
- > Ihr Gerät muss Ton wiedergeben können; über Lautsprecher oder Kopfhörer. Optional ist die Teilnahme per Telefon möglich, um Ton zu empfangen.
- > Die Teilnahme erfolgt direkt über einen Internet Browser und erfordert keine weitere Software oder Plug-Ins.
- > Uneingeschränkt funktionieren die Browser Chrome, Microsoft Edge, Safari und Firefox (jeweils in der aktuellen Version). Wir empfehlen „Chrome“. **Den Internet Explorer von Microsoft bitte nicht verwenden!**
- > **Wichtig: Starten Sie den Browser direkt auf Ihrem PC!** Citrix- oder Remote-Desktop-Umgebungen sowie Internetzugänge, die über eine VPN-Verbindung hergestellt werden, können zu Problemen führen.
- > Testen Sie bei Bedarf den Zugang vorab unter:
<http://webinare.vwa-digital.de>

INFORMATIONEN ZUR ONLINE-TEILNAHME

- > **Ihre persönlichen Zugangsdaten** erhalten Sie nach der Anmeldung per Mail. Bitte überprüfen Sie hierfür auch den Eingang Ihres Spam-Ordners. **Bewahren Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten sicher auf, da diese ihre Gültigkeit für alle zukünftigen Online-Veranstaltungen behalten.**
- > Selbstverständlich können Sie für die Teilnahme auch ein privates Endgerät nutzen.
- > 30 Min. vor Beginn ist der Webinar-Raum geöffnet. In diesem „Check-In“-Zeitfenster helfen wir Ihnen mögliche technische Probleme zu beheben.

- > Bei technischen Problemen rufen Sie unsere IT-Service-Hotline unter ☎ 0711 21041-9999 an.
- > **Begleitunterlagen** stehen i.d.R. einen Werktag vor dem Veranstaltungstermin zum Download über Ihre Zugangsdaten für Sie bereit. Die Unterlagen sind ca. 1 Woche verfügbar.
- > Ihre Teilnahmebestätigung erhalten Sie per E-Mail.

ANMELDUNG

Melden Sie sich gerne über unsere Homepage an:

➤ www.w-vwa.de

ANSPRECHPARTNER:IN

Katharina Rimmer

☎ 0711 21041-42

✉ K.Rimmer@w-vwa.de

Andrea Daubner

☎ 0711 21041-35

✉ A.Daubner@w-vwa.de

Württ. Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie e. V

VWA-Bildungshaus | Wolframstraße 32 | 70191 Stuttgart

Sie erreichen uns unter: ☎ 0711 21041-0
Montag bis Donnerstag 08:00 bis 17:00 Uhr
Freitag 08:00 bis 16:00 Uhr

WEITERE SEMINARE

Informationen über unser umfassendes Weiterbildungsangebot finden Sie auch im Internet unter ➤ www.w-vwa.de

Einen Überblick über unsere digitalen Veranstaltungen erhalten Sie unter ➤ vwa-digital.de

NEWSLETTER

Möchten Sie Informationen zu neuen und aktuellen Seminaren per E-Mail erhalten - persönlich, kostenlos und unverbindlich? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter unter ➤ www.w-vwa.de

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Veranstaltung!
Ihr VWA-Team