



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

LIVE-WEBINAR: Rushhour Alltag - Mit Zeit-, Selbst- und Stressmanagement zu mehr Gelassenheit

Produktnummer
2025-41076D

Termin
13. März 2025
09:00 bis 12:15 Uhr

Gebühren
300,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

Inhalte

Ein gefühlter Mangel an Zeit ist allgegenwärtig, leider lässt sich unsere Zeit nicht vermehren, sondern Zeitmangel stresst.

Ziel des Webinars ist es, unsere persönlichen Gewohnheiten im Umgang mit der Zeit im interaktiven Austausch zu überprüfen und zu optimieren, um dadurch Zeitfenster und Zufriedenheit zu gewinnen. Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Arbeitsweise und den individuellen Stressfaktoren, haben die Teilnehmer:innen Gelegenheit die persönliche Situation zu reflektieren und konkrete Ideen hin zu mehr Gelassenheit zu entwickeln.

- Boxenstopp Alltag: Wie ist es um meine Zeit bestellt? Was sind meine Ziele, wie kann ich sie erreichen und wer gehört noch zu meinem System – und hat Erwartungen?
- Zeitmanagement: Reflexion – Modelle – Umsetzungsideen – Störungen und Unterbrechungen
- Ressourcen und Energie – was gibt mir Kraft?
- Meine Motivation: Die inneren Antreiber
- Stress und Resilienz: Widerstandskraft stärken

Dozent:innen

Martina Brosi-Barth
M. A. Personalentwicklung, B. A. Public Management, Mediatorin, Coach,
Ausbildungsleiterin

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeiter:innen, die ihr Zeit- Selbst- und Stressmanagement optimieren möchten

Hinweis

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

TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN ZUR ONLINE-TEILNAHME

Ort

VWA digital

Kontakt

Information

Nikolett Bosnyak
0711 21041-37
n.bosnyak@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Lisa Weißer
0711 21041-51
l.weisser@w-vwa.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

- 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 und Safari (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.