

15.10.2012 - 11:22 Uhr

## **Zeitmanagement und Betriebliches Stressmanagement für einen gesünderen und zufriedeneren Berufsalltag / Zwei Seminare 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. Wie man die eigenen Ressourcen richtig einsetzt, die Arbeitsorganisation anpaßt, was ein Burnout-Syndrom von "normalen" Durchhängern unterscheidet und wie man mit Betroffenen umgeht, erfahren Interessierte jetzt in zwei aktuellen Media Workshops am 12. und 13. November 2012 in Hamburg:

Zeitmanagement für den Berufsalltag  
am 12. November 2012 in Hamburg  
alle Informationen: [www.media-workshop.de/PM/1739](http://www.media-workshop.de/PM/1739)

Diese Weiterbildung 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. Dieser Media Workshop unterstützt sie dabei, ihren beruflichen Alltag aktiv zu steuern, Prioritäten zu setzen, Ressourcen effektiver einzusetzen und Potenziale besser auszuschöpfen.

Betriebliches Stressmanagement  
am 13. November 2012 in Hamburg  
alle Informationen: [www.media-workshop.de/PM/1857](http://www.media-workshop.de/PM/1857)

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:

Die Media Workshops sind ein zertifizierte Bildungsanbieter und es haben seit 2001 über 11.000 Kommunikationsfachleute, Marketing-Profis und Führungskräfte an den Seminaren teilgenommen. Das praxisnahe Weiterbildungsprogramm bietet rund 45 Themen zu Pressearbeit, PR, Social Media und Marketing sowie zu Präsentationstechniken und Führungskompetenz. Zum Jahresanfang wurde die Marke Media Workshop von drei ehemaligen Mitarbeiterinnen der news aktuell GmbH, einer Tochter der Deutschen Presse-Agentur dpa, übernommen. Das Angebot wird mit dem bekannt hohen Qualitätsanspruch und der Erfahrung aus zehn Jahren im Seminargeschäft fortgeführt. Die Zertifizierung erfolgte durch Weiterbildung Hamburg e.V. und besteht seit September 2012.

Das komplette Seminarprogramm 2012 im Online-Seminarfinder: [www.media-workshop.de](http://www.media-workshop.de)

Das Seminarprogramm 2012 zum Download: [www.media-workshop.de/pdf/seminaruebersicht\\_2012.pdf](http://www.media-workshop.de/pdf/seminaruebersicht_2012.pdf)

Kontakt:

MEDIA WORKSHOP - Seminare / Trainings / Coachings  
Stephanie Langeloh  
Telefon: +49 40-2263 5998  
E-Mail: [team@media-workshop.de](mailto:team@media-workshop.de)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100051450/100726493> abgerufen werden.