

Einladung zum Assistent*innen Forum 2025



Assistent*innen Forum 2025



Next Level Assistenz – innovativ, entspannt und effizient

Die Anforderungen an Ihre Rolle als Assistent*innen sind vielfältig und anspruchsvoll. Im digitalen Zeitalter müssen Sie flexibel und kreativ auf unvorhergesehene Ereignisse reagieren und in stressigen Momenten Ruhe bewahren.

Doch genau hier liegt Ihre Chance: Durch den Einsatz neuer Technologien und kreativer Lösungsansätze können Sie Ihre Arbeitsprozesse optimieren und mit Hilfe positiver Psychologie lernen, Ihre innere Balance zu finden, was Ihre Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit im Beruf steigert.

Unser Assistent*innen Forum steht daher unter dem Motto „Next Level Assistenz – innovativ, entspannt und effizient“. Die Themen des Forums bieten Ihnen wertvolle Einblicke, um Ihren Arbeitsalltag zu optimieren: Erfahren Sie, wie positive Psychologie Ihnen hilft, entspannt zu bleiben. Entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihre Effizienz steigern kann. Lernen Sie, wie Sie optimal in digitalen Teams arbeiten, Ihre Vorgesetzten unterstützen und Ihrem Mental Load entgegenwirken können. Freuen Sie sich auf fünf spannende Themen und inspirierende Gespräche mit Kolleg*innen und Expert*innen, um Ihre Tätigkeit in der Assistenz zu bereichern und weiterzuentwickeln!

Zielgruppen:

- Assistent*innen
- Office Manager*innen
- Sekretär*innen
- alle vergleichbaren Funktionen

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

19. Mai 2025

03. Juli 2025

Nürnberg

Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft (bbw) gGmbH

Programm

08:30 Uhr	Check-in mit Kaffee und Brezen
09:00 Uhr	Begrüßung Claudia Pätzold Beraterin, Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft gGmbH, bbw Mittelfranken
09:10 Uhr	Aktiv in den Tag Stefan Horalek Gesundheitscoach, AOK Bayern, Direktion Mittelfranken
09:30 Uhr	Foren 1. Staffel
12:15 Uhr	Mittagspause
13:15 Uhr	Foren 2. Staffel
16:00 Uhr	Humoristischer Abschluss 19. Mai – Lesung Anette Röckl Redakteurin und Autorin 03. Juli – Improtheater Gökşen Meine Trainerin, Beraterin und Coach
16:25 Uhr	Verabschiedung

Ihre Referent*innen



Claudia Joas



Alexandra Kerndler



Anja Merkel



Alexander Pinker

Die vier Foren

Jedes Forum findet jeweils vormittags und nachmittags statt. Somit können Sie an zwei verschiedenen Foren teilnehmen.

FORUM 1 Claudia Joas
Diplom-Psychologin, Marktsteft

Mit Positiver Psychologie zum (Arbeits-)Glück

- Positive Psychologie – was ist das?
- PERMA – Elemente eines gelingenden Lebens
- Was ist eigentlich Glück?
- Stärken stärken
- Übungen für mehr Wohlbefinden im Alltag
- Positive Psychologie im Arbeitsleben

FORUM 2 Alexander Pinker
Innovation-Profiler und Future Strategist, Dachau

Effizienz im Office durch Einsatz von Generativer KI

- Nutzung von GenAI-Tools wie ChatGPT im Office-Management
- Übungen zur Unterstützung bei Aufgaben wie Korrespondenz, Datenanalysen und Recherche
- Strategien zur Optimierung von Arbeitsprozessen durch den Einsatz von KI
- Kommunikation mit der KI – effektives Prompting für bessere Ergebnisse
- Herausforderungen und Lösungen im Bereich Datenschutz und KI-Ethik
- Individuelle Tipps, wie Sie KI erfolgreich in Ihre Arbeitsabläufe integrieren

FORUM 3 Alexandra Kerndler
Personalcoach und Achtsamkeitstrainerin, Bamberg

Assistenz im digitalen Zeitalter

- Moderne Meetingformen – gut strukturiert, virtuell oder in Präsenz
- Remote Work – Strategien und Best Practices
- Techniken für eine optimale Zeitplanung und Priorisierung im virtuellen Umfeld
- Digitale Tools für Teamwork und Chefentlastung
- Selbstorganisation und Effizienz
- Assistenz der Zukunft – flexibel und vernetzt

FORUM 4 Anja Merkel
Anwaltsmediatorin, Trainerin, Coach, München

Mental Load? Hab' ich im Griff!

- Was bedeutet Mental Load?
- Auswirkungen von Mental Load – beruflich und persönlich
- Umgang mit mentaler Belastung – für mich selbst und mit anderen
- Mein Ist- und Sollzustand bezüglich Mental Load
- Strategien zur Verbesserung der eigenen Mental Load-Bilanz
- Selbstmanagement und mein Mental Load-Idealzustand



Assistent*innen Forum 2025 in Nürnberg

Anmeldung

Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft (bbw) gGmbH

Fax 0911 946295-55 E-Mail info-mfr@bbw.de

Anmeldeschluss ist eine Woche vor der jeweiligen Tagung.

Montag, 19. Mai 2025, Nürnberg

Donnerstag, 03. Juli 2025, Nürnberg

Ich möchte an folgenden beiden Foren teilnehmen. Bitte Foren-Nr. eintragen

und Ersatzforum

Teilnahmegebühr: EUR 275,- (MwSt.-befreit)
zzgl. EUR 48,- Verpflegungspauschale (plus MwSt.)

Teilnehmer*in

Titel / Vor- / Nachname _____

Abteilung / Funktion _____

Unternehmen _____
(mit Angabe der Unternehmensform wie z. B. GmbH, AG, ...)

Straße / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Telefon / Fax _____

E-Mail-Adresse _____
(bitte für Anmeldebestätigung angeben)

Rechnungsanschrift (falls abweichend)

Firma _____

Name der Abteilung _____

Straße / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Ort / Datum _____

Firmenstempel / Unterschrift _____

Unsere AGB und Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.bbw-seminare.de



Veranstaltungsort

Caritas-Pirckheimer-Haus

Königstraße 64, 90402 Nürnberg

Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie weitere Infos
sowie die Anfahrtsbeschreibung.

Teilnahmegebühr

EUR 275,- (MwSt.-befreit)

zzgl. EUR 48,- Verpflegungspauschale (plus MwSt.)

Anmeldung / Information

Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft (bbw) gGmbH bbw Mittelfranken

Helga Kraus

Fürther Straße 212, 90429 Nürnberg

Telefon: 0911 946295-11

Telefax: 0911 946295-55

E-Mail: info-mfr@bbw.de



www.bbw-seminare.de/kongresse/assistentinnen-forum



www.youtube.com/watch?v=Hsxvw52-51I