



Assistent*innen Forum 2024



Assistenzprofi – selbstbewusst, kreativ und achtsam überzeugen

Als Assistenz sind Sie im Arbeitsalltag wichtige Ansprechperson für eine Vielzahl von Themen. Besonders die Kommunikation ist in Ihrer Position wichtige Schlüsselkompetenz.

Wie Sie als Assistenzprofi Ihre Art mit anderen zu interagieren erfolgreich auf das nächste Level bringen, das erfahren Sie im Rahmen unseres diesjährigen Assistent*innen Forums von unseren Expert*innen.

Überzeugen Sie auf nonverbaler Ebene ebenso wie im Gespräch mit anderen. Gehen Sie bei der Stressbewältigung auch einmal den kreativen Weg und lernen Sie Methoden kennen, auch Konfliktsituationen positiv zu nutzen.

Freuen Sie sich auf vier spannende Foren, einen informativen Vortrag zum Thema „KI als Chance“ und natürlich auch auf den Austausch mit Kolleg*innen und Expert*innen.

Zielgruppen:

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

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

08. Mai 2024

27. Juni 2024

Nürnberg

Programm

08:45 Uhr	Check-in
09:00 Uhr	Begrüßung Claudia Pätzold, Beraterin, Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft gGmbH, bbw Mittelfranken
09:15 Uhr	Impulsvortrag: Überzeugend durch Sprache und Körpersprache Matthias Pöhm, Sprecher, Moderator, Autor und Rhetoriktrainer, Bonstetten (Schweiz)
09:45 Uhr	Foren 1. Staffell
12:15 Uhr	Mittagspause
13:00 Uhr	Aktive Bewegungspause
13:25 Uhr	Foren 2. Staffell
16:00 Uhr	Abschlussvortrag: KI als Chance – konkrete Anwendungsfälle für einen effizienteren Arbeitsalltag Marianne Weinhold, Beraterin „Zukunftszentrum Süd“, Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft gGmbH
16:25 Uhr	Verabschiedung

Ihre Referent*innen



Björn
Gehrke



Dr. Sonja
Lichtenstern



Matthias
Pöhm



Karolin
Stix



Marianne
Weinhold

Die vier Foren

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

FORUM 1 Dr. Sonja Lichtenstern,
Dipl. Pädagogin, MBSR-Lehrerin, Coach und Trainerin, Karlsfeld

Mit Achtsamkeit erfolgreicher mit sich und anderen umgehen

- Achtsamkeit – Haltung erzeugt Verhalten
- Der innere Dialog – wie spreche ich selbst mit mir?
- Wirksam kommunizieren mit Klarheit und Empathie
- Achtsam für sich sorgen
- Wertschätzend „nein“ sagen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag

FORUM 2 Matthias Pöhm,
Sprecher, Moderator, Autor und Rhetoriktrainer, Bonstetten

Gewinnend kommunizieren – selbstbewusst auftreten

- Argumentieren ohne Gegenwind
- Mit sprachlichen Bildern gewinnen
- Wie geht Überzeugung wirklich?
- Das ideale Verhalten, wenn mal was nicht klappt
- Klarheit und Präzision in der Sprache
- Effektive Körpersprache

FORUM 3 Karolin Stix,
Wirtschaftspsychologin, Autorin, Trainerin und Jobcoach,
Schwanstetten

Stressfrei im Assistenzalltag – kreative Lösungen mit Design Thinking

- Wissenschaftliche Grundlagen rund um das Thema Stress
- Kreative Stresskompetenz mit dem 3-Wege-Fahrplan – Analyse, Bewertung und individuelle Stressbewältigung
- Identifikation von Stressoren und Aktivierung von Ressourcen
- Stärkung der eigenen Selbstwirksamkeit durch kreative Methoden
- Ressourcenkompass – Orientierung im Umgang mit Belastungen
- Eigene Ressourcen erkennen und effektiv einsetzen

FORUM 4 Björn Gehrke,
Kommunikationswissenschaftler, Trainer und Berater,
Memmelsdorf

Konflikte managen und deren Potentiale nutzen

- Guter Umgang mit Konflikten im Team
- Konflikte mit Entscheidungsträgern meistern
- Meine Rollen in Konfliktsituationen
- Strategien zur Lösung von Konflikten entwickeln
- Sich selbst in Konfliktsituationen führen
- Konfliktpotentiale erkennen und nutzen



Assistent*innen Forum 2024 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.

Mittwoch, 08. Mai 2024, Nürnberg

Donnerstag, 27. Juni 2024, Nürnberg

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

und Ersatzforum

Teilnahmegebühr: EUR 275,- (MwSt.-befreit)
zzgl. EUR 47,- 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 wie Anfahrtsbeschreibung.

Teilnahmegebühr

EUR 275,- (MwSt.-befreit)

zzgl. EUR 47,- 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