

Mensch ärgere dich nicht – Wege zur Gelassenheit

Aussteigen aus der Ärgerfalle! Der Workshop bietet die Möglichkeit, eigene Gedanken- und Verhaltensmuster zu reflektieren und Anregungen zu erhalten, um konstruktiver mit aufkommendem Ärger umzugehen und auch in stressigen Situationen gelassener zu bleiben.

1 Tag

Termin:
17.09.2021, 9 – 16 Uhr

Trainerin:
Mona Pomrehn,
Kommunikations- und
Gesundheitsmanagement

Anmeldungen bitte über das Lehrgangssystem der TH Wildau



Hier finden Sie auch inhaltliche Details zu den einzelnen Kursen.

Die Teilnahme an den angekündigten Weiterbildungsmaßnahmen ist für Beschäftigte der TH Wildau kostenfrei, außerdem sind Sie für die Zeit der Qualifizierung von Ihrer Arbeit freigestellt.

Sollten Sie an einem Seminar, für das Sie sich angemeldet haben, nicht teilnehmen können, erbitten wir Ihre Abmeldung im Lehrgangssystem.



» Personalentwicklung «



Änderungen vorbehalten!

Die Seminare und Workshops finden – wenn nicht anders angekündigt und die aktuelle Situation es zulässt – als Präsenzveranstaltung statt.

Ihre Fragen beantworte ich sehr gern:

Dr. Sabine Vollmert-Spiesky (Leiterin Personalentwicklung)
Haus 13, Raum 157

Telefon +49 (0) 33 75 / 508-967
E-Mail sabine.vollmert-spiesky@th-wildau.de

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Sabine Vollmert-Spiesky

Technische Hochschule Wildau
Hochschulring 1
15745 Wildau

PERSONALENTWICKLUNG AN DER TH WILDAU

Interne Fortbildungen 2021

LIEBE KOLLEGINNEN, LIEBE KOLLEGEN,

gern geben wir Ihnen mit diesem Flyer einen Überblick über die internen Fortbildungen der Personalentwicklung an der TH Wildau in 2021. Unser Angebot ist darauf ausgerichtet, Ihre beruflichen Handlungskompetenzen und Schlüsselqualifikationen auf- und auszubauen, damit Sie in Ruhe und Gelassenheit den neuen Anforderungen Ihres Arbeitsalltags begegnen können.

Besonders legen wir Ihnen unser allseits beliebtes „Gesundheitsseminar“ in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse ans Herz:

RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT: SELBSTFÜRSORGE IM (ARBEITS-)ALLTAG

In diesem Seminar haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, abseits vom (Arbeits-)Alltag innezuhalten, sich selbst (noch) besser kennenzulernen auch im Hinblick auf ihr eigenes Stresserleben.

Also: Nehmen Sie sich eine (gesponserte) Auszeit von der täglichen Arbeitsroutine und nutzen Sie die Chance, sich in entspannter Atmosphäre mit Kolleginnen und Kollegen zu vernetzen! Sie übernachten in angenehmem Ambiente im Hotel „Spreebalance“ und erhalten die Gelegenheit, gemeinsam mit kompetenten Trainer/innen alle beeinflussbaren Facetten des Themas „Wohlbefinden und Gesundheit im Arbeitsalltag“ zu betrachten. Hierbei liegt der ausdrückliche Fokus auf der praktischen, aktiven Umsetzung des zuvor Gehörten, also Bewegung, Entspannung, gemeinsames Kochen am Abend.

Sie organisieren die An- und Abreise, wir sorgen für den Rest.

TERMINE IN 2021

11./12.03.2021
15./16.07.2021
02./03.09.2021
11./12.11.2021

Anmeldungen bitte per Mail an:
vollmert-spiesky@th-wildau.de
oder im Lehrgangssystem



WEITERE ANGEBOTE FÜR ALLE

Angebot	Dauer/Termin
Mehr Zeit für das Wesentliche durch Produktivitäts-Hacks Interaktives und praxisorientiertes Online-Seminar zur Steigerung der eigenen Produktivität, um freigewordene Zeitressourcen für höherwertige und anspruchsvolle Arbeit einsetzen zu können.	Kurzseminar – online Termin: 13.01.2021, 14 – 15:30 Uhr Trainer: Dr. Lukas Heierle, Lukas Bischof Hochschulberatung
Mit mehr Fokus das Doppelte erreichen Mentale Klarheit und Fokus sind wertvolle Ressourcen und entscheidend dafür, die eigenen Ziele, Erfolg und Zufriedenheit zu erreichen. In diesem Webinar werden praxisnahe Techniken zur Selbstorganisation, Priorisierung und Konzentration vermittelt, welche die einfache und langfristige nachhaltige Umsetzung gewährleisten	Kurzseminar – online Termin: 27.01.2021, 14 – 15:30 Uhr Trainerin: Dr. Meike Zöger, Lukas Bischof Hochschulberatung
Führen in Sandwichposition Führung ohne Weisungsbefugnis ist eine Kunst: Die Führungsaufgaben sind unklar, da es viele direkte und indirekte Führungsaufgaben gibt und irgendwie muss man es allen recht machen. Letztendlich ist die Gestaltung der Zusammenarbeit durch Vertrauen und diplomatisches Geschick die Basis des Handelns.	2 halbe Tage – online Termin: 16./17.02.2021, 9 – 13 Uhr Trainerin: Dr. Nathalie Hirschmann, ABF Consult GmbH
Projektmanagement an Hochschulen Dieser Workshop vermittelt Teilnehmer/innen das Rüstzeug für ein professionelles und erfolgreiches Projektmanagement – im besonderen Kontext von Hochschulen und darüber hinaus.	2 Tage – online Termin: 23./24.02.2021 Trainer: Dr. René Merten, Trainer und Coach Lukas Bischof Hochschulberatung

Zusammenarbeit auf Distanz... aber nicht, weil wir uns nicht leiden können. Oder – wer weiß schon, wer wann, was, wie, wo arbeitet? Erlernen und Optimieren von Techniken der dezentralen Zusammenarbeit, des virtuellen Führens, des Digital Leaderships und wie „Zusammenarbeit auf Distanz“ sonst noch so genannt wird.	2 halbe Tage – online Termin: 02./03.03.2021, 9 – 13 Uhr Trainerin: Dr. Nadja Cirulies, ABF Consult GmbH
Soziale Kompetenz im Konflikt Erkennen und Überprüfen persönlicher Ressourcen und Kompetenzen, Methoden zur Konfliktprävention,-diagnose und -bewältigung	2 Tage Termin: 09./10.03.2021, 9 – 17 Uhr Trainer: Ingo Gewalt, Trainer für Führung und Kommunikation
Überzeugend auftreten und argumentieren Empathie, Ausstrahlung und kommunikative Kompetenz in unterschiedlichen Gesprächssituationen.	2 Tage Termin: 27./28.04.2021, 9 – 17 Uhr Trainerin: Petra Böhr, ABF Consult GmbH
Gelassen und sicher im Stress Grundlagenwissen und praktische Übungen zum Thema Stressmanagement	1 Tag Termin: 05.05.2021, 9 – 16 Uhr Trainerin: Mona Pomrehn, Kommunikations- und Gesundheitsmanagement
Selbst- und Zeitmanagement Erkennen und Nutzen persönlicher Ressourcen, Methoden für den Umgang mit der Zeit	1 Tag Termin: 01.09.2021, 9 – 16 Uhr Trainer: Ingo Gewalt, Trainer für Führung und Kommunikation >>>