

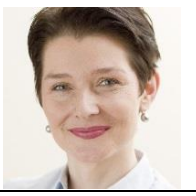


15 Wege zu mehr Freude im Job

Kongress-Kraft-Paket Komplettprogramm Seite 1


	Wie wir unsere Stärken stärken und so unsere Aufgaben leichter erledigen
	Frank Rebmann Autor und Geschäftsführer der „Stärkentrainer“, dem einzigen deutschen Trainingsinstitut, das konsequent stärkenfokussiert trainiert.
Inhalte Warum wir unsere Stärken so schwer erkennen. Drei Kriterien die Ihre Stärken auszeichnen. Spielerische Übungen mit geringstem Zeiteinsatz für Ihr Stärkentraining mit beachtlichen Erfolgen für Ihre Arbeit.	Ihre Notizen
Im Kongress-Kraft-Paket für Sie Checkliste: Ihre Persönliche Stärken-MAP Kapitel: Von der Angst, die Träume im Leben nicht zu erreichen	


	Wertschätzung und gute Zusammenarbeit durch achtsame Kommunikation
	Jan Eßwein Unternehmer, Speaker und meistgelesener deutscher Autor zum Thema Achtsamkeit.
Inhalte Wie Sie Ihren Stresslevel dauerhaft senken sowie Ihre Zufriedenheit erhöhen. Wie Sie als Team schneller auf den Punkt kommen und Beachtliches leisten.	Ihre Notizen
Im Kongress-Kraft-Paket für Sie Anleitung: Vier Impulse für neue Qualität der Arbeit Anleitung: Wertschätzende Kommunikation	


	Wie wir digitales Arbeiten selbstbestimmt und gesund gestalten
	Dr. Ilona Bürgel Diplom-Psychologin, Autorin, Referentin und Vorbildunternehmerin. Sie verbindet Wohlbefinden mit Leistungsfähigkeit und findet stets eine Schokoladenseite.
Inhalte Erst das Vergnügen, dann die Arbeit! Warum das die richtige Reihenfolge ist und warum wir besser sind als wir denken, erfahren Sie hier. Könnte sein, dass digitales Arbeiten Ihnen plötzlich Spaß macht.	Ihre Notizen
Im Kongress-Kraft-Paket für Sie 10-Punkte-Plan: Wie Sie Ihr Wohlbefinden in der digitalen Arbeitswelt in 2 Minuten um 100 % steigern	

15 Wege zu mehr Freude im Job

Kongress-Kraft-Paket Komplettprogramm Seite 2


	Wie wir uns auf die für uns wirklich wichtigen Dinge ausrichten
	Lars Bobach Unternehmer, Autor, Blogger und Produktivitätsfanatiker. Ihm folgen 60.000 Abonnenten monatlich für mehr Selbstmanagement.
Inhalte Sie erinnern sich, was Ihnen wichtig ist im Leben und im Beruf. Sie erfahren, wie Sie kleine Freiräume im Alltag dafür schaffen und wie es Ihnen gelingt, dran zu bleiben. Praxisstipps für mehr Fokus im Alltag.	Ihre Notizen
Im Kongress-Kraft-Paket für Sie E-Book: LGTD – Den Fokus schärfen 5% Rabatt: Selbstmanagement Akademie 5% Rabatt: Mach-Dein-Ding-Workshop	


	Wertschätzung als Erfolgsfaktor in Zeiten digitaler Kommunikation
	Barbara Liebermeister Leitet das Institut für Führungskultur im digitalen Zeitalter und ist Managementberaterin für Führen im digitalen Zeitalter sowie Autorin.
Inhalte Persönlichkeit lässt sich nicht digitalisieren. Wie schaffen wir die richtige Balance zwischen digitaler und direkter Kommunikation für ein vertrauensvolles Miteinander in Teams und im privaten Umfeld?	Ihre Notizen
Im Kongress-Kraft-Paket für Sie Metastudie: Führungskompetenzen im digitalen Zeitalter Checkliste: Wertschätzung als Erfolgsfaktor in Zeiten digitaler Komm.	


	Gesunder Umgang mit starken negativen Gefühlen
	Sylvana Grabitzki Autorin und erfahrene Beraterin für Selbstmanagement und Resilienz für Mittelstand und Industrie.
Inhalte Was tun, wenn die Stimmung ins Bodenlose fällt, weil Erwartungen platzen? Wie wir aus der negativen Gedankenspirale ausbrechen und in drei Schritten unsere Lebensfreude aktivieren können.	Ihre Notizen
Im Kongress-Kraft-Paket für Sie Übung: Gesunder Umgang mit schwierigen Gefühlen	

15 Wege zu mehr Freude im Job

Kongress-Kraft-Paket Komplettprogramm Seite 3


	Wie man die Tücken des Homeoffice umgeht
	Claudia Kauscheder Expertin für Homeworker sowie für Fokus und Überblick. In Ihrem Blog und Podcast "Abenteuer Home-Office" stecken 20 Jahre Erfahrung.
Inhalte Wie Sie das OK vom Chef bekommen, sich zu Hause gut organisieren, den Fokus halten und Störungen ausschalten sowie praxiserprobte Tipps gegen die vielen Ablenkungsfallen zu Hause.	Ihre Notizen
Im Kongress-Kraft-Paket für Sie 100 € Rabatt: Home-Sweet-Office 2.0, Online-Seminar, Start Oktober Die 1-Minuten ToDo-Liste – Videoserie von C. Kauscheder Das Orga-Tool Trello - Videoserie von Claudia Kauscheder	


	Widrigkeiten als Impulsgeber für gelingende Zusammenarbeit
	Stephan Josef Dick Autor und leitendes Mitglied der WERTSCHÄTZER – einem Team erfahrener Coaches und Trainer – für eine Welt der Empathie und Wertschätzung.
Inhalte Wohin Gespräche führen können, solange Sie verärgert sind. Schnellcheck für Ihre Befindlichkeit. Wie Sie in sechs Schritten von Ärger (rot) ins Nachdenken (gelb) entspannt zur Lösung finden (grün).	Ihre Notizen
Im Kongress-Kraft-Paket für Sie Anleitung: So kommen Sie schnell von "Gelb auf Grün" Video-Übung: Wie man von gelb auf grün kommt	


	Wie wir mit Freude in kleinen Schritten zu maximaler Erholung kommen
	Lena Wittneben Systemischer Coach, Gedächtnistrainerin und Autorin. Mit den „Pausenkicker: Gesundheits-Entertainment“ zeigt sie, dass „Arbeitszeit Lebenszeit ist“.
Inhalte Sind Sie müde und steif nach langem Sitzen am Computer und analytischer Schwerarbeit? Da hilft Office-Yoga. In zwei Minuten erfrischen Sie Geist und Körper. Machen Sie mit: Sonnengruß auf dem Bürostuhl.	Ihre Notizen
Im Kongress-Kraft-Paket Jockerkarte: Die drei Tipps der Pausenkicker	

15 Wege zu mehr Freude im Job

Kongress-Kraft-Paket Komplettprogramm Seite 4


	Resilienz. Was uns im Arbeitsalltag stark macht	
	Carola Kleinschmidt Journalistin und Bestsellerautorin zu dem Thema "Gesundheit & Arbeitswelt" sowie gefragte Referentin bei Organisationen und Unternehmen.	
Inhalte: Sie haben zu viel Arbeit auf dem Tisch und werden oft gestört? Erfahren Sie, wie es Ihnen mit einfachsten Schritten gelingt, innere Stärke aufzubauen, gelassen zu bleiben und zufriedener zu sein.	Ihre Notizen	
Im Kongress-Kraft-Paket für Sie Vortrag: Sieben Säulen der Resilienz		


	Wie wir mehr Wertschätzung in unseren Alltag bringen	
	Tim Niedernolte ZDF-Moderator und Autor von „Wunderwaffe Wertschätzung“. Er meint: Wir alle sind Wertschätzer – oder könnten es noch viel mehr sein!	
Inhalte: Wertschätzung als Haltung, die allen gut tut. Erfrischende Beispiele aus dem Alltag, die Spaß machen und zeigen: Wertschätzung geben und bekommen ist einfach. Fangen Sie am besten selbst damit an.	Ihre Notizen	
Im Kongress-Kraft-Paket für Sie Vier Video-Erzähl-Clips zu gelebter Wertschätzung		


	Mit kleinen wirksamen Schritten dem Montagsblues entkommen	
	Katja Kremling Berufungsscoach, Impulsgeberin für berufliche Klarheit und persönliches Wachstum, Autorin der „Montags-Impulse“	
Inhalte: Die gute Nachricht: Freude im Arbeitsleben braucht keinen kompletten Neuanfang. Die noch bessere: Sie können Ihr eigener Guru sein. Wie Sie mit Freude und Sinn ihren Joballtag gestalten - Tag für Tag.	Ihre Notizen	
Im Kongress-Kraft-Paket für Sie 12 „Gedankensprünge für berufliche Klarheit“ Übung: Traumjobexperiment		

15 Wege zu mehr Freude im Job

Kongress-Kraft-Paket Komplettprogramm Seite 5

	Digitaler Stress? Wie Sie digitale Medien intelligenter für sich nutzen
Jan Eßwein Unternehmer, Speaker und meistgelesener deutscher Autor zum Thema Achtsamkeit.	
Inhalte Wie wir durch digitales Detox in Arbeit und Freizeit die fatalen gesundheitlichen und produktivitätsreduzierenden Folgen laufender Unterbrechungen durch digitale Medien abstellen.	Ihre Notizen
Im Kongress-Kraft-Paket für Sie Anleitung: Vier Impulse für neue Qualität der Arbeit 40 Tipps: Intelligenter mit digitalen Medien umgehen	

	Mehr Arbeitsfreude und Motivation durch Wertschätzung schaffen
Cornelia Schneider Dipl. Psychologin, Autorin und Expertin für die Themen „Älter werden im Beruf“, „Gesunde Führung“ sowie „Lebensphasenorientiertes Selbstmanagement“.	
Inhalte: Dramatische Wirkung fehlender Wertschätzung auf den Organismus. Warum Eigenlob stärkt. Wie Sie mit einfachem Feedback Ihrem Chef auf die Sprünge helfen. Viele Tipps zum Nachmachen.	Ihre Notizen
Im Kongress-Kraft-Paket für Sie Checkliste: Die Sieben Formen der Wertschätzung Kapitel: Ressourcen - Wie stärken ich meine Kräfte Vortragsfolien: Wertschöpfung durch Wertschätzung Video: Impulse für Chefs, Kollegen und Unternehmen	

	Gesunde und kraftvolle Strategien bei Veränderung
Dr. Claudia Härtl-Kasulke Unterstützt resilient, Stärken stärkend und achtsam Führungskräfte und ihre Teams in Veränderungen. Und sie schreibt darüber erfolgreich für Trainer und Anwender.	
Inhalte: Veränderungen können blockieren, wenn Sie sich davon überfordert fühlen. Sie erfahren, wie Sie Veränderung in Ihrem Sinne nutzen und daran wachsen können. Vorsicht: Sie könnten Gefallen daran finden.	Ihre Notizen
Im Kongress-Kraft-Paket für Sie Kapitel und Übung „ALI“ aus: Erfolgstagebuch Kapitel aus: „Mit Wertschätzung Wert schöpfen“	

15 Wege zu mehr Freude im Job

Kongress-Kraft-Paket jetzt günstig erwerben



Endlich wieder gerne ins Büro

Sichern Sie sich dauerhaften Zugriff auf die erfolgreichen Job-Strategien. Bestellen Sie jetzt alle 15 Experten-Videos als MP4 und alle wertvollen Boni. Sie erhalten kompakte Hilfe gegen lästige Bürothemen, damit Sie in Ihrem Job neu erblühen.

Sichern Sie sich das Kongress-Kraft-Paket während der Kongress-Laufzeit statt für ~~297 €*~~ für nur 127 €* bis 23. Oktober 2018.

Schreiben Sie uns

Posten Sie Ihre Kommentare, Fragen und Wünsche auf Facebook:

<https://www.facebook.com/freudeimjob/>

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen

Ihre

Karin Vittinghoff
Betriebliche Gesundheitsförderung

Karin Vittinghoff
Altkönigstraße 2
D-65824 Schwalbach

E-Mail: support@wiederfreudeamjob.de
Internet: www.karin-vittinghoff.de,
Internet: www.wiederfreudeamjob.de

* incl. 19% MWST für Kunden aus Deutschland, ansonsten gilt der regionale MWST-Satz.
Bildnachweis: Shutterstock750459838, @kasto/Fotolia, Ute Storch.