




15 Wege zu mehr Freude im Job

Programm für den 19. Oktober (ab 8 Uhr für 24 Stunden)











	<p>Wie wir unsere Stärken stärken und so unsere Aufgaben leichter erledigen</p>
<p>Frank Rebmann Autor und Geschäftsführer der „Stärkentrainer“, dem einzigen deutschen Trainingsinstitut, das konsequent stärkenfokussiert trainiert.</p>	
<p>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.</p>	<p>Ihre Notizen</p> <p>Interessant 😞 😐 😊</p> <p>Verständlich 😞 😐 😊</p> <p>Hilfreich 😞 😐 😊</p>
<p>Gratis zum Download exklusiv am 19.10. Checkliste: Ihre Persönliche Stärken-MAP Im Kongress-Kraft-Paket für Sie Kapitel: Von der Angst, die Träume im Leben nicht zu erreichen</p>	











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











	<p>Wie wir digitales Arbeiten selbstbestimmt und gesund gestalten</p>
<p>Dr. Ilona Bürgel Diplom-Psychologin, Autorin, Referentin und Vorbildunternehmerin. Sie verbindet Wohlbefinden mit Leistungsfähigkeit und findet stets eine Schokoladenseite.</p>	
<p>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.</p>	<p>Ihre Notizen</p> <p>Interessant 😞 😐 😊</p> <p>Verständlich 😞 😐 😊</p> <p>Hilfreich 😞 😐 😊</p>
<p>Im Kongress-Kraft-Paket für Sie 10-Punkte-Plan: Wie Sie Ihr Wohlbefinden in der digitalen Arbeitswelt in 2 Minuten um 100 % steigern</p>	

15 Wege zu mehr Freude im Job

Programm für den 20. Oktober (ab 8 Uhr für 24 Stunden)


	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	Ihre Notizen
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.	Interessant   
Gratis zum Download am 20.10. und im Kongress-Kraft-Paket	Verständlich   
E-Book: LGTD – Den Fokus schärfen 5% Rabatt: Selbstmanagement Akademie 5% Rabatt: Mach-Dein-Ding-Workshop	Hilfreich   


	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	Ihre Notizen
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?	Interessant   
Im Kongress-Kraft-Paket für Sie	Verständlich   
Metastudie: Führungskompetenzen im digitalen Zeitalter Checkliste: Wertschätzung als Erfolgsfaktor in Zeiten digitaler Komm.	Hilfreich   


	Gesunder Umgang mit starken negativen Gefühlen
Sylvana Grabitzki Autorin und erfahrene Beraterin für Selbstmanagement und Resilienz für Mittelstand und Industrie.	
Inhalte	Ihre Notizen
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.	Interessant   
Gratis zum Download exklusiv am 20.10.	Verständlich   
Übung: Gesunder Umgang mit schwierigen Gefühlen (kurz)	Hilfreich   
Im Kongress-Kraft-Paket für Sie	
Übung: Gesunder Umgang mit schwierigen Gefühlen (ausführlich)	

15 Wege zu mehr Freude im Job

Programm für den 21. Oktober (ab 8 Uhr für 24 Stunden)


	<h2>Wie man die Tücken des Homeoffice umgeht</h2>
<p>Claudia Kauscheder Expertin für Homeworker sowie für Fokus und Überblick. In Ihrem Blog und Podcast "Abenteuer Home-Office" stecken 20 Jahre Erfahrung.</p>	
<p>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.</p>	<p>Ihre Notizen</p>
<p>Gratis zum Download exklusiv am 21.10. Das Orga-Tool Trello - Videoserie von Claudia Kauscheder Im Kongress-Kraft-Paket für Sie: Gratis Download plus 100 € Rabatt: Home-Sweet-Office 2.0, Online-Seminar, Start Oktober Die 1-Minuten ToDo-Liste – Videoserie von C. Kauscheder</p>	<p>Interessant 😞 😐 😊 Verständlich 😞 😐 😊 Hilfreich 😞 😐 😊</p>


	<h2>Widrigkeiten als Impulsgeber für gelingende Zusammenarbeit</h2>
<p>Stephan Josef Dick Autor und leitendes Mitglied der WERTSCHÄTZER – einem Team erfahrener Coaches und Trainer – für eine Welt der Empathie und Wertschätzung.</p>	
<p>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).</p>	<p>Ihre Notizen</p>
<p>Gratis zum Download exklusiv am 21.10. Anleitung: So kommen Sie schnell von "Gelb auf Grün" Im Kongress-Kraft-Paket für Sie: Gratis Download plus Video-Übung: Wie man von gelb auf grün kommt</p>	<p>Interessant 😞 😐 😊 Verständlich 😞 😐 😊 Hilfreich 😞 😐 😊</p>


	<h2>Wie wir mit Freude in kleinen Schritten zu maximaler Erholung kommen</h2>
<p>Lena Wittneben Systemischer Coach, Gedächtnistrainerin und Autorin. Mit den „Pausenkicker: Gesundheits-Entertainment“ zeigt sie, dass „Arbeitszeit Lebenszeit ist“.</p>	
<p>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.</p>	<p>Ihre Notizen</p>
<p>Gratis zum Download am 21.10. und im Kongress-Kraft-Paket Jokerkarte: Die drei Tipps der Pausenkicker</p>	<p>Interessant 😞 😐 😊 Verständlich 😞 😐 😊 Hilfreich 😞 😐 😊</p>

15 Wege zu mehr Freude im Job

Programm für den 22. Oktober (ab 8 Uhr für 24 Stunden)











	Resilienz. Was uns im Arbeitsalltag stark macht
<p>Carola Kleinschmidt Journalistin und Bestsellerautorin zu dem Thema "Gesundheit & Arbeitswelt" sowie gefragte Referentin bei Organisationen und Unternehmen.</p>	
<p>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.</p>	<p>Ihre Notizen</p>
<p>Gratis zum Download exklusiv am 22.10. Vortrag: Sieben Säulen der Resilienz (kurz) Im Kongress-Kraft-Paket für Sie Vortrag: Sieben Säulen der Resilienz (ausführlich)</p>	<p>Interessant <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>Verständlich <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>Hilfreich <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>











	Wie wir mehr Wertschätzung in unseren Alltag bringen
<p>Tim Niedernolte ZDF-Moderator und Autor von „Wunderwaffe Wertschätzung“. Er meint: Wir alle sind Wertschätzer – oder könnten es noch viel mehr sein!</p>	
<p>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.</p>	<p>Ihre Notizen</p>
<p>Gratis zum Download exklusiv am 22.10. Video-Clip von Tim Niedernolte zu gelebter Wertschätzung Im Kongress-Kraft-Paket für Sie Vier Video-Erzähl-Clips zu gelebter Wertschätzung</p>	<p>Interessant <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>Verständlich <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>Hilfreich <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>











	Mit kleinen wirksamen Schritten dem Montagsblues entkommen
<p>Katja Kremling Berufungskoach, Impulsgeberin für berufliche Klarheit und persönliches Wachstum, Autorin der „Montags-Impulse“</p>	
<p>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.</p>	<p>Ihre Notizen</p>
<p>Gratis zum Download exklusiv am 22.10. 12 „Gedankensprünge für berufliche Klarheit“ Im Kongress-Kraft-Paket für Sie: Gratis Download plus Übung: Traumjobexperiment</p>	<p>Interessant <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>Verständlich <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p> <p>Hilfreich <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>

15 Wege zu mehr Freude im Job

Programm für den 23. Oktober (ab 8 Uhr für 24 Stunden)











	<h2>Digitaler Stress? Wie Sie digitale Medien intelligenter für sich nutzen</h2>
<p>Jan Eßwein Unternehmer, Speaker und meistgelesener deutscher Autor zum Thema Achtsamkeit.</p>	
<p>Inhalte Wie wir digitale Medien sinnvoll und effizient nutzen, statt unsere Konzentrationsfähigkeit durch unüberlegte Nutzung aufs Spiel zu setzen. Sie erhalten wirksame Strategien und sofort nutzbare Tipps.</p>	<p>Ihre Notizen</p> <p>Interessant   </p> <p>Verständlich   </p> <p>Hilfreich   </p>
<p>Im Kongress-Kraft-Paket für Sie Anleitung: Vier Impulse für neue Qualität der Arbeit 40 Tipps: Intelligenter mit digitalen Medien umgehen</p>	











	<h2>Mehr Arbeitsfreude und Motivation durch Wertschätzung schaffen</h2>
<p>Cornelia Schneider Dipl. Psychologin, Autorin und Expertin für die Themen „Älter werden im Beruf“, „Gesunde Führung“ sowie „Lebensphasenorientiertes Selbstmanagement“.</p>	
<p>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.</p>	<p>Ihre Notizen</p> <p>Interessant   </p> <p>Verständlich   </p> <p>Hilfreich   </p>
<p>Gratis zum Download exklusiv am 23.10. Checkliste: Die Sieben Formen der Wertschätzung Im Kongress-Kraft-Paket für Sie: Gratis Download plus Kapitel: Ressourcen - Wie stärke ich meine Kräfte Vortragsfolien: Wertschöpfung durch Wertschätzung Video: Impulse für Chefs, Kollegen und Unternehmen</p>	











	<h2>Gesunde und kraftvolle Strategien bei Veränderung</h2>
<p>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.</p>	
<p>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.</p>	<p>Ihre Notizen</p> <p>Interessant   </p> <p>Verständlich   </p> <p>Hilfreich   </p>
<p>Im Kongress-Kraft-Paket für Sie Kapitel und Übung „ALI“ aus: Erfolgstagebuch Kapitel aus: „Mit Wertschätzung Wert schöpfen“</p>	

15 Wege zu mehr Freude im Job

Programm für den 24. Oktober (ab 8 Uhr bis 24 Uhr)

	Wie sich unsere Arbeitsumgebung auf unsere Stimmung auswirkt
<p>Regine Rauin Innenarchitektin mit der Spezialisierung auf Arbeitsplatzgestaltung, die motiviert und leistungsstark macht.</p>	
<p>Inhalte: Was matte, müde Stimmung mit moderner Bürogestaltung zu tun hat. Indikatoren für Ihren Selbstcheck am Arbeitsplatz. Tipps, wie Sie Ihrem Arbeitsplatz im Nu wieder Lebensfreude einhauchen.</p>	<p>Ihre Notizen</p> <p>Interessant   </p> <p>Verständlich   </p> <p>Hilfreich   </p>
<p>Gratis zum Download exklusiv am 24.10. Checkliste: WOHDICH - 10 Tipps für Ihren Wohlfühlort Im Kongress-Kraft-Paket für Sie: Gratis Download plus Strategieggespräch: Kostenlose ½ Std.-Beratung mit der Expertin</p>	

	Wie die Augen mit digitalen Medien frisch und gesund bleiben
<p>Barbara Brugger Expertin für betriebliches Sehtraining und Fachkraft für Arbeitssicherheit spezialisiert auf Bildschirmarbeitsplätze.</p>	
<p>Inhalte: Warum uns müde Augen auch mental erschöpfen und wie Sie das frühzeitig erkennen. Kraftvolle Miniübungen auf dem Bürostuhl für Ihre Augenvitalität und Leistungskraft.</p>	<p>Ihre Notizen</p> <p>Interessant   </p> <p>Verständlich   </p> <p>Hilfreich   </p>
<p>Im Kongress-Kraft-Paket für Sie Auszug aus dem „Augenbüchlein“ mit kraftvollen Mini-Übungen.</p>	

	Wie wir unsere Stärken stärken und so unsere Aufgaben leichter erledigen
<p>Frank Rebmann Autor und Geschäftsführer der „Stärkentrainer“, dem einzigen deutschen Trainingsinstitut, das konsequent stärkenfokussiert trainiert.</p>	
<p>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.</p>	<p>Ihre Notizen</p> <p>Interessant   </p> <p>Verständlich   </p> <p>Hilfreich   </p>
<p>Gratis zum Download exklusiv am 24.10. Checkliste: Ihre Persönliche Stärken-MAP Im Kongress-Kraft-Paket für Sie Kapitel: Von der Angst, die Träume im Leben nicht zu erreichen</p>	

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.

Ihr Nutzen

- + Unbegrenzt lange Verfügbarkeit aller Experteninterviews
- + Wiederholtes Anschauen möglich
- + Alle Interviews stehen Ihnen zum Download zur Verfügung
- + Alle Boni der Experten exklusiv nur für Sie im Kongress-Kraft-Paket erhältlich wie z. B. Checklisten, erweiterte Leseproben, Übungen und weitere Videos.

Sichern Sie sich das Kongress-Kraft-Paket jetzt zum Aktionspreis ~~statt für 297 €* für nur 127 €* bis 24. Oktober um 24 Uhr.~~

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.