

»» Alles im Griff ««

So managen Sie auch eine große Arbeitsflut

Endlose To-Do-Listen im Homeoffice, das nächste Video-Meeting ist terminiert und die Uhr bis zum Abgabetermin tickt. Im DONNA-Workshop zeigt Barbara Frien, wie Sie bei all dem einen kühlen Kopf bewahren und auch eine große Arbeitsflut effizient bewältigen.



Einladung zum DONNA-Online-Workshop »Alles im Griff« am 25. März 2021

Alles im Griff

So managen Sie auch eine große Arbeitsflut effizient

Unsicherheit, neue Technologien und Arbeitsformen, Doppelbelastung im Home-office, weniger Struktur von außen, Ängste, emotionaler Druck und dazu ein Berg an Arbeit. Viele Menschen spüren momentan viel Stress bei ihrer Arbeit.

Wie bekommen Sie das eigene Pensum in den Griff? Wie bewältigen Sie außergewöhnliche Anforderungen mental, organisatorisch und emotional? Im DONNA Online-Workshop, zu dem wir gemeinsam mit dem Kompetenzzentrum Frau & Beruf Westfälisches Ruhrgebiet einladen, zeigt Referentin Barbara Frien, wie Sie einer großen Arbeitsflut trotzen.

Der Workshop richtet sich an Unterneh-

merinnen, Führungskräfte, Personalverantwortliche und Akademikerinnen. Sie lernen Grundlagen des Zeitmanagements kennen. Erfahren, wie Sie gelassen bleiben und Prioritäten setzen und erleben praxistaugliche Strategien gegen Aufschieberitis.

Ihre Referentin

Barbara Frien ist Diplom-Psychologin, Trainerin und Coach und unterstützt Menschen in Veränderungsprozessen. Ihre Schwerpunktthemen sind u. a. Kommunikation, Resilienz und Arbeitsorganisation.



Datum: Donnerstag, 25. März 2021

Zeit: 18.15 Uhr Technik und Begrüßung

18.30 Uhr Netzwerken

19.00 Uhr Beginn des Workshops

Kosten: 20,00 € (für DONNA Mitglieder frei)

Online: Den Link erhalten Sie nach verbindlicher Anmeldung

Anmeldung bis zum 22.03.2021

**DONNA Unternehmerinnen Netzwerk
Westfälisches Ruhrgebiet e. V.**

Kontakt Dagmar Lang

Telefon 02508-99 360

E-Mail info@donna-netz.de

Web www.donna-netz.de/anmeldung