

Unsere Angebote 2022

Achtsam und gesund arbeiten

Offen ausgeschriebene Termine und
individuelle Maßnahmen Inhouse

Ergänzende Themen auf Anfrage



The slide features a white background with decorative green heart-shaped leaves in the top-right and bottom-left corners. The main text is centered on the white background.

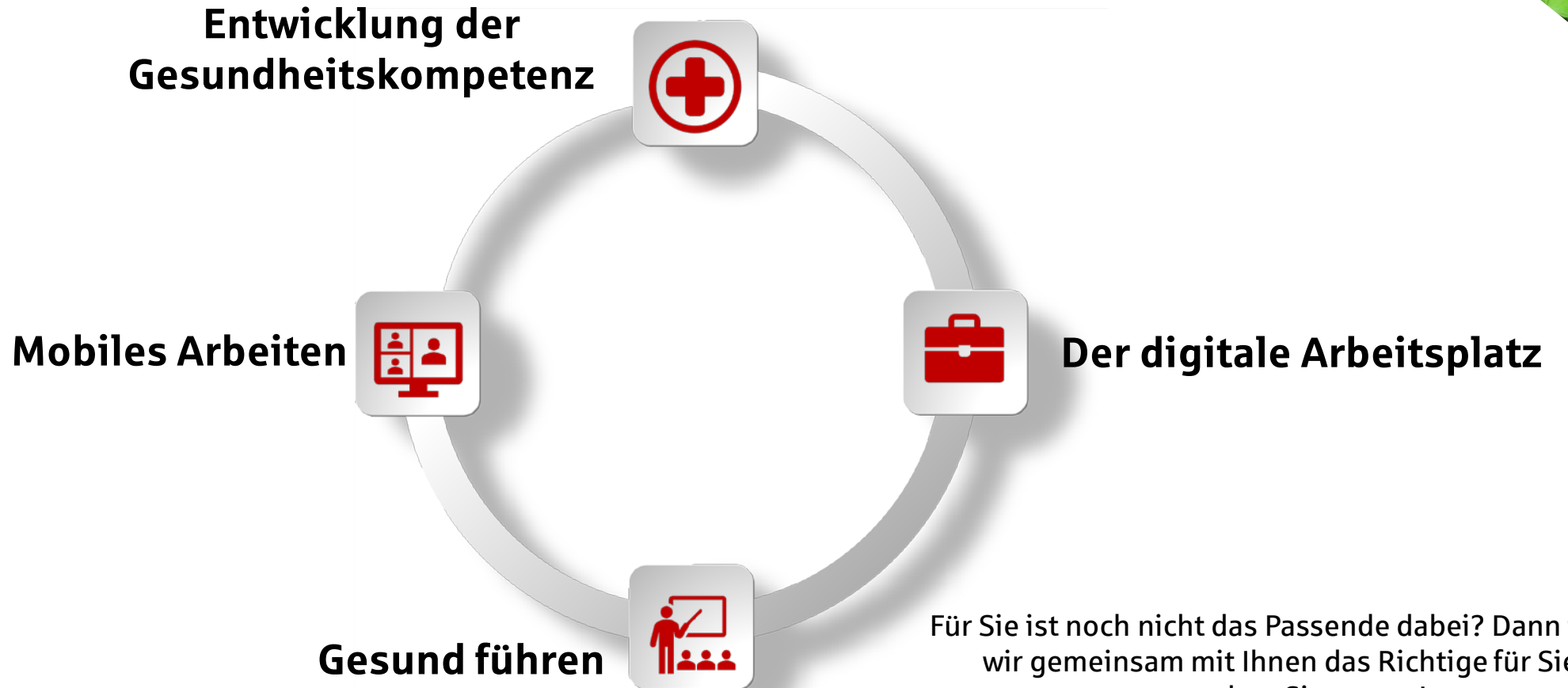
Achtsam und gesund durch den Berufsalltag

**Gesundheit betrifft uns alle. Gesund zu sein und vor
Allem gesund zu bleiben, ist das Fundament für Leistung
und nachhaltige Zufriedenheit.**

Unser Leben ist bestimmt durch Veränderungen. Nicht nur Pandemie bedingt erobern neue Arbeitsmethoden den Arbeitsalltag. Die generelle Vielfalt, Komplexität und Dynamik der Arbeitsaufgaben erfordern ein besonders bewusstes Umgehen mit anstehenden Aufgaben sowie einen modernen, oft hybriden Arbeitsansatz.

Achtsam und gesund durch den Berufsalltag

Unsere NOSA-Angebote Online oder in Präsenz möglich



Für Sie ist noch nicht das Passende dabei? Dann finden wir gemeinsam mit Ihnen das Richtige für Sie – sprechen Sie uns an!

Alle Angebote können übrigens auch als Vorträge gebucht oder als interne Reihen in Ihre Veranstaltungen integriert werden.

Entwicklung der Gesundheitskompetenz

Achtsam mit der eigenen Gesundheit und der Gesundheit anderer umgehen



Effektives Zeit- und Selbstmanagement – sich selbst und andere führen

V-050839

Planen Sie die effiziente Umsetzung Ihrer Ziele und Aufgaben, beseitigen Sie Störfaktoren und setzen Sie Prioritäten auch für hektische Tage.

31.05. und
07.06.2022



Balance-Akt für Frauen

P-003052

Lernen Sie Ihr persönliches Stressverhalten und die Faktoren zur persönlichen Balance kennen. Sie erhalten Strategien zur Stressvorbeugung, zur Stressbewältigung und zur gezielten Entspannung.

2 Tage



Persönliche Souveränität...

V-056151

Erfahren und erleben Sie, warum der Mensch im Zustand der tiefen Entspannung ganzheitlich intelligenter ist und wie Sie diesen Zustand erreichen und vor allem für sich nutzen können.

06.- 07.10.2022



Präsenz



Inhouse



Tagung



Webinar

Entwicklung der Gesundheitskompetenz

Achtsam mit der eigenen Gesundheit und der Gesundheit anderer umgehen



Stressregulation im Akut-Fall

P-000283

Unsere Körperhaltungen und Muskelaktivierungen beeinflussen unsere psychische Verfassung. Erfahren Sie, wie wir unseren Körper bewusst einsetzen können, um unsere Stimmungen zu steuern und dadurch Stress abzubauen.



WEB-Seminar Flow - Mit Leichtigkeit den Arbeitsalltag bewältigen

P-006741

Wenn Dinge leicht gelingen, entsteht ein Flow -das optimale Niveau zwischen einer Leistungsanforderung und den eigenen Fähigkeiten. Finden Sie Ihren eigenen idealen Arbeitsrhythmus, um kraftvoll den beruflichen Alltag zu gestalten.



Präsenz



Inhouse



Tagung



Webinar

Entwicklung der Gesundheitskompetenz

Achtsam mit der eigenen Gesundheit und der Gesundheit anderer umgehen



Motivation auf der Langstrecke - leistungsfähig arbeiten ...

Sie haben schon erfolgreich eine Langstrecke im Arbeitsleben zurück gelegt und denken manchmal: "Lass mal die Jüngeren ran...!" Entwickeln Sie eine Strategie für die nächsten Schritte auf dem individuellen Weg des Arbeitslebens.

V-053165

16. - 17.06.2022



Mit emotionaler Stärke gelassener durch den Arbeitsalltag

Verschaffen Sie sich Akzeptanz in schwierigen Situationen, übernehmen Sie Verantwortung und treffen Sie bewusste Entscheidungen. Erfahren Sie, wie Sie wahre Identifikation („Ich stehe dahinter“) aufbauen.

V-050179

16.06 -
14.10.2022



Verhalten bei Raubüberfällen/Geiselnahmen

Um auch in extrem brenzligen Ausnahmesituationen zurecht zu kommen, trainieren Sie explizit Ihr Verhalten bei Überfällen und Geiselnahmen.

P-003804

1/2 Tage



Präsenz



Inhouse



Tagung



Webinar

Der digitale Arbeitsplatz



Wie arbeite ich produktiv und gesund – für Führungskräfte

P-005529

Die Digitalisierung setzt ein hohes Maß an Veränderungsbereitschaft aller Mitarbeitenden voraus - flexible Arbeitszeiten, räumlich unabhängig arbeitende Teams, Regeln für die Erreichbarkeit, Umgang mit zeitkritischen Aufgaben, Informationsmanagement, automatisierte Entscheidungsfindung u.v.m.). Insbesondere sind Führungskräfte in Ihrer Verantwortung für die Mitarbeitenden beim Aufbau eines förderlichen digitalen Arbeitsplatzes und einer sinnvollen Prozessgestaltung gefordert. Sie erfahren wie Sie und Ihr Team stressfreier im digitalen Zeitalter überleben und wie Sie Ihr Führungsverhalten an die neuen Herausforderungen effektiv anpassen.



WEB Kompaktseminar online für alle Interessierte
oder intensiv für Führungskräfte, 1 Tag
auf Wunsch mit Online-Impulsen zur nachhaltigen Umsetzung

WEB-Seminar: Digitale Resilienz: So arbeiten Sie sofort konzentriert und produktiv am digitalen Arbeitsplatz

V-056563

23.8. + 8.9.22
2 x 2 Std.
14:30–16:30 Uhr



Präsenz



Inhouse



Tagung



Webinar

Gesund führen



Der Weg zum Wesentlichen – Mehr Zeit für echte Führungsaufgaben

P-000624

Sie nutzen Ihre Erfolgsfaktoren und entwickeln Ihr persönliches, effektives Zeit- und Selbstmanagement. Sie können Prioritäten richtig setzen und Tätigkeiten delegieren. Ihre wichtigsten Aufgaben - wie Ihre Führungstätigkeit – rücken in den Vordergrund.



Kommunikationsstress: Mobbing Macht-Ohnmachtsspiele erkennen und stoppen

P-005189

Der durch Mobbing ausgelöste Stress führt oft zu psychischen, psychosomatischen und körperlichen Beeinträchtigungen. Erkennen Sie, sich anbahnende Konflikte, um Mobbing-Verhaltensmuster präventiv anzugehen oder zu vermeiden.



Präsenz



Inhouse



Tagung



Webinar

Gesund führen



Gesund führen durch turbulente Zeiten

P-005260

Sie lernen den gesunden Umgang mit digitalem Stress. Sie erfahren, wie Sie Energie tanken und Ihre Konzentration bewusst stärken können.



Führungsstark durch Stabilität: Resilienz-Kompetenz

V-053447

Resilienz stärkt die psychische Widerstandsfähigkeit und lässt sich aus- und aufbauen. Erfahren Sie, wie stark Sie aufgestellt sind und wie Sie als Führungskraft Ihre persönliche Resilienz ausbauen, um gelassener und kraftvoller zu leben.



Persönliche Souveränität für ambitionierte Ziele – Innere Kraftquellen erschließen

V-056151

Treffen Sie auch in anspruchsvollen Situationen schnell gute Entscheidungen. Erfahren und erleben Sie, warum der Mensch im Zustand der tiefen Entspannung ganzheitlich intelligenter ist und wie Sie diesen Zustand erreichen und vor allem für sich nutzen können.



Präsenz



Inhouse



Tagung



Webinar

Gesund führen



Mensch denk an dich – auch in herausfordernden Zeiten

P-006825

Erfahren Sie auf spielerische Art, wie Sie mit Leichtigkeit gesund arbeiten. Ein gesunder Umgang mit sich selbst, stärkt den Umgang mit Ihren Mitarbeitenden. Sie testen sich in kreativer Problemlösung, bleiben offen für Veränderung und lernen Begeisterung auszulösen.



WEB-Seminar: Impuls-Workshop „Positive Leadership PERMA-Lead®“

V-051399

Sie beschäftigen sich mit Ihren Werten und Stärken. Dadurch dass Sie werte- und stärkenorientiert führen, erreichen Sie eine positive Wirkung auf die Leistung, Motivation und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden.

03.06.2022



Präsenz



Inhouse



Tagung



Webinar

Mobiles Arbeiten

Viele von uns sind jetzt im Homeoffice auf sich alleine gestellt. Die vertrauten äußeren Strukturen des gewohnten Büro-Alltags fehlen fast völlig. Zur persönlichen Unterstützung bieten wir Ihnen die Web-Seminar-Kombination an.

**Arbeiten im Homeoffice (für die Nicht-Führungskräfte) jeweils:
09:00 – 12:15 Uhr**

Selbstmanagement im Homeoffice

Kommunikation im Homeoffice

Perfektionisten im Homeoffice

SelfCare im Homeoffice

Fordern Sie unseren gesonderten Flyer an !

V-56059



Do. 12.05.2022
V-056061

Do. 19.05.2022
V-056063

Do. 25.05.2022
V-056065

Mi. 02.06.2022
V-056067



Präsenz



Inhouse



Tagung



Webinar

Achtsam und gesund arbeiten Resilienz


Alle Angebote bieten wir auch Inhouse an,
Termine werden individuell vereinbart.
Sprechen Sie uns gerne an.




Ihre Ansprechpartnerin:
Kathrin Gaffri
Nord-Ostdeutsche
Sparkassenakademie
Telefon: 0151 40765793
kathrin.gaffri@nosa-online.de



Ihre Ansprechpartnerin:
Petra Linder
Nord-Ostdeutsche
Sparkassenakademie
Telefon: 0151 12227912
petra.linder@nosa-online.de

 **Wissen, was
wichtig ist**

 **Finanzgruppe
Nord-Ostdeutsche Sparkassenakademie**