

EXKLUSIVANGEBOT SEMINAR-PAKET 1 BIS 3

TEILNAHMEGEBÜHR

685,- EUR (inkl. MwSt. und kl. Verpflegung)
Anmeldung bitte bis zum 19. Oktober 2018.

ZIELGRUPPE

Die Weiterbildung richtet sich insbesondere an:

- Führungskräfte und leitende Angestellte
- Mitglieder von Geschäftsleitungen von Unternehmen und Non-Profit-Organisationen
- Abteilungs-, Ressort-, Team-, Bereichs- und Projektleiter*innen

METHODEN

- Theoretischer Input und Erfahrungsaustausch
- Fallstudien und Praxisbeispiele
- Simulationen und Übungen
- Reflexion des eigenen Führungsverhaltens

Die vermittelten Instrumente, Methoden und Tools werden so aufbereitet, dass sie unmittelbar in den Arbeitsalltag einbezogen werden können. Der Austausch in der Gruppe ermöglicht die Reflexion und sorgt für Nachhaltigkeit. Leitfäden und Unterlagen werden bereitgestellt.

IHR 3-fach NUTZEN

- Sie verbessern Ihre persönliche Führungs- und Lebensqualität, indem Sie Stressindikatoren frühzeitig identifizieren und individuell passende Gegenstrategien für sich und Ihr Team kennen und anwenden.
- Sie übernehmen Verantwortung für sich und Ihre Mitarbeiter*innen, indem Sie turbulente Situationen durch die Fähigkeit der Selbstführung mit Leichtigkeit meistern.
- Sie steigern Ihren Führungserfolg, indem Sie Selbst- und Fremdwahrnehmung in Übereinstimmung bringen und Ihr Gegenüber schneller erkennen und einschätzen können.

VERANSTALTUNGSORT

In den Räumlichkeiten des Zentrums für wissenschaftliche Weiterbildung. Sie bilden sich direkt an der Elbe im Wissenschaftshafen der Landeshauptstadt Magdeburg weiter und genießen an der Elbpromenade Ihren Mittagslunch.

FÖRDERMÖGLICHKEITEN

Das Land Sachsen-Anhalt fördert die betriebliche Weiterbildung in Unternehmen und Einrichtungen mit dem Programm **WEITERBILDUNG BETRIEB**. Gern beraten wir Sie hierzu.

Die **BILDUNGSPRÄMIE** – eine Initiative des Bundesministerium für Bildung und Forschung – bietet mit dem Prämiegutschein sowie dem Weiterbildungssparen Fördermöglichkeiten für weiterbildungsinteressierte Fachkräfte.

KONTAKT & ANMELDUNG

Hochschule Magdeburg-Stendal
Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung

Ilona Darius

Tel.: (0391) 67 57-214 oder (0391) 8 86-4389

Fax: (0391) 67 57-219

E-Mail: ilona.darius@hs-magdeburg.de

www.magdeburg-weiterbildung.de

Verantwortlich für diese Seminarreihe ist die Hochschule Magdeburg-Stendal.



ZENTRUM FÜR
WISSENSCHAFTLICHE
WEITERBILDUNG



OTTO VON GUERICKE
UNIVERSITÄT
MAGDEBURG

h²
Hochschule
Magdeburg • Stendal

HERAUS- FORDERUNG

FÜHRUNG DURCH SELBSTFÜHRUNG

KRAFTVOLL DURCH DEN
FÜHRUNGSALLTAG

Seminarreihe

ZENTRUM FÜR
WISSENSCHAFTLICHE
WEITERBILDUNG



www.magdeburg-weiterbildung.de

SEMINAR 1 STRESSMANAGEMENT UND BURNOUT-PRÄVENTION – DER WEG ZUR RESILIENZ

REFERENT

Vitalij Spak, Diplom-Psychologe,
Hochschuldozent, Trainer und Autor

ZIEL UND INHALT

Der adäquate Umgang mit Stress stellt heutzutage eine zentrale Kompetenz für langfristigen Führungserfolg dar. Immer häufiger gilt leider mittlerweile ein Burnout als eine Art normatives Lebensereignis auf dem Weg vieler Führungskräfte.

Dieses Seminar soll zu einem besseren Verständnis des Phänomens Stress verhelfen, individuell passende Gegenstrategien vermitteln sowie dazu dienen, Indikatoren eines drohenden Burnouts nicht nur bei sich, sondern auch bei den eigenen Mitarbeitern rechtzeitig zu erkennen.

- Guter Stress, böser Stress?
- Burnout – was genau ist das eigentlich?
- Burnout-Entstehung und Burnout-Prävention
- Kognitive Strategien zur Stressbewältigung
- Umgang mit kurz- und langfristigen Stressoren
- Grundlagen des Zeitmanagements
- Tankstellen finden und nutzen
- Resilienz – die eigene Widerstandsfähigkeit erhöhen

TERMIN

Freitag, 09. November 2018, 10:00 – 17:00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR

360,- EUR (inkl. MwSt. und kl. Verpflegung)

Anmeldung bitte bis zum 19. Oktober 2018.

SEMINAR 2 SELBSTFÜHRUNG – KÖRPER- LICH FIT & MENTAL STARK DURCH DEN FÜHRUNGSALLTAG

REFERENTIN

Kathrin Scheel, Hochschuldozentin, Coach für Erfolgs- und Leistungskonzepte in Business und Leistungssport

ZIEL UND INHALT

Führungskräfte müssen oft durch ihren Alltag fliegen: Sie jonglieren ihre Termine und Aufgaben, ihre Pläne und Pflichten, müssen ihre Mitarbeiter fördern und fordern und dürfen dabei Familie und Freunde nicht aus dem Blick verlieren.

Entspannte Führungskräfte führen besser! Selbstführung ist eine wesentliche Voraussetzung, um sich selbst aber auch Mitarbeiter gut führen zu können. Noch im Workshop erarbeiten Sie Ihr individuelles Konzept, so dass Sie diese Herausforderungen zukünftig noch motivierter und mit Freude angehen können.

- Die Säulen Ihrer Fitness: Wie Sie für Entspannung, Bewegung & gesunde Ernährung im Alltag sorgen können
- Ihr überall durchführbares Praxisprogramm mit Mini-Meditation, Yoga-Übungen & Rückenschule
- Ihre inneren Antreiber auf dem Prüfstand: Wofür sind sie gut, wann sind sie hinderlich?
- Mental stark: Wie komme ich in turbulenten Situationen schnell in einen guten Zustand?
- Motivation zum Durchstarten: Wie können Sie Ihren inneren Schweinehund überwinden?
- Nachhaltig gesund bleiben: Das Konzept der Salutogenese

TERMIN

Dienstag, 20. November 2018, 10:00 – 17:00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR

360,- EUR (inkl. MwSt. und kl. Verpflegung)

Anmeldung bitte bis zum 30. Oktober 2018.

SEMINAR 3 SELBST- UND FREMDWAHR- NEHMUNG – BEWUSST ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

REFERENT

Dr. des. Moritz Kirchner, Diplom-Psychologe, Hochschuldozent, Trainer, Berater, Coach und Supervisor

ZIEL UND INHALT

Um gut führen zu können, ist es wichtig, sowohl sich selbst als auch das jeweilige Gegenüber gut zu kennen. Die eigenen Stärken und Schwächen bewusst vor Augen zu haben, gibt uns Sicherheit und zeigt zugleich Wege der Persönlichkeitsentwicklung auf. Hinzu kommt, dass der eigene, praktizierte Führungsstil natürlich auch zu unserer Persönlichkeit passen muss.

Andere Menschen schneller einzuschätzen, hilft uns enorm dabei, Mitarbeiter individuell zu führen, uns im Kundengespräch adäquat zu verhalten und in Meetings immer den Überblick zu bewahren. Daher ist eine angemessene und rasche Selbst- und Fremdwahrnehmung elementar für alle Führungskräfte.

- Das eigene Selbstbild
- Passung von Selbst- und Fremdbild?
- Grundlagen der Persönlichkeitspsychologie
- Persönlichkeit anderer
- Körpersprache lesen können
- Einsatz eines persönlichkeitspsychologischen Testverfahrens
- Persönlichkeit und Führungsstil

TERMIN

Dienstag, 27. November 2018, 10:00 – 17:00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR

360,- EUR (inkl. MwSt. und kl. Verpflegung)

Anmeldung bitte bis zum 06. November 2018.

Anmeldung

Weiterbildung für Unternehmen

„Seminarreihe: Herausforderung Führung durch Selbstführung“

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Seminare an:

- Seminar 1: Stressmanagement und Burnout-Prävention – der Weg zur Resilienz
Datum: 09. November 2018, Teilnahmegebühr: 360,- EUR*
- Seminar 2: Selbstführung – körperlich fit & mental stark durch den Führungsalltag
Datum: 20. November 2018, Teilnahmegebühr: 360,- EUR*
- Seminar 3: Selbst- und Fremdwahrnehmung – bewusst Entscheidungen treffen
Datum: 27. November 2018, Teilnahmegebühr: 360,- EUR*
- Seminar-Paket: Seminar 1 bis 3
Teilnahmegebühr gesamt: 685,- EUR*

Name, Vorname

Position

Firma

Rechnungsanschrift

Telefon

E-Mail

Rückmeldung: per Fax: 0391 – 8 86 4963 per E-Mail: ilona.darius@hs-magdeburg.de

- Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen und erkenne diese an.
- Ich bin damit einverstanden, dass die Hochschule Magdeburg-Stendal mich per E-Mail oder per Post über aktuelle Veranstaltungen und Weiterbildungsangebote auch zukünftig informiert. Ich kann diese Zustimmung jederzeit widerrufen.

* Die Teilnahmegebühr ist inkl. MwSt. Im Angebotspreis enthalten sind eine kleine Seminarverpflegung und Mittagslunch.

Datum /Ort

Unterschrift (bitte mit Originalunterschrift zurück)

Ilona Darius

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung Magdeburg (ZWW)

Telefon: +49 (391) 67 57-214

Fax: +49 (391) 67 57-219

Email: ilona.darius@hs-Magdeburg.de

<http://www.magdeburg-weiterbildung.de>

**ZENTRUM FÜR
WISSENSCHAFTLICHE
WEITERBILDUNG**



Für die Weiterbildungsangebote des Zentrums für wissenschaftliche Weiterbildung der Hochschule Magdeburg-Stendal gelten die folgenden Teilnahmebedingungen:

Stand: 31.07.2018

Anmeldung: Die Anmeldung zu den Weiterbildungsangeboten erfolgt verbindlich. Sie hat bis spätestens zwei Wochen vor Beginn der Weiterbildung zu erfolgen, sofern nichts anderes angegeben ist. Sie ist schriftlich per Post oder per Fax (E-Mail ist nicht ausreichend) auf dem Anmeldeformular vorzunehmen. Nach Eingang der verbindlichen Anmeldung erhalten die Teilnehmenden eine Eingangsbestätigung Ihrer Anmeldung. Bei freier Platzkapazität ist eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss möglich. Übersteigt die Zahl der Anmeldungen die Platzkapazität eines Weiterbildungsangebotes, werden die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt, sofern kein anderes Verfahren angegeben ist.

Datenschutz: Gemäß der Europäischen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) unterrichten wir Sie über die Speicherung Ihrer Anschrift in einer Datei und die Bearbeitung zur Rechnungslegung und Teilnehmerverwaltung für die gebuchte Weiterbildung mit automatischen Verfahren.

Rücktritt und Rückerstattung: Ein Rücktritt von der Anmeldung kann bis fünf Werktagen vor Beginn des Weiterbildungsangebotes kostenfrei erklärt werden. Die Erklärung bedarf zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform.

Im Falle eines Rücktritts unter fünf Werktagen vor Beginn des Weiterbildungsangebotes, ist die Teilnehmergebühr in Höhe von 50 % zu entrichten.

Im Falle einer zum oder nach dem Weiterbildungsstart zugehenden Rücktrittserklärung oder bei unentschuldigter Nichtteilnahme nach erfolgter Zulassung ist die Teilnehmergebühr in Höhe von 100 % zu entrichten.

Sollte es vor dem Weiterbildungsstart zu Terminverschiebungen kommen, wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Sonderrücktrittsrecht eingeräumt, das schriftlich bis zum Ablauf des Tages, der dem neu bestimmten und veröffentlichten Stichtag vorausgeht, zu erklären ist.

Absage von Weiterbildungsangeboten: Die Durchführung einer Weiterbildung ist vom Erreichen der in der Ankündigung veröffentlichten Mindestteilnehmerzahl zum Stichtag abhängig. Im Falle des Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl werden die angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer per E-Mail umgehend über das Nichtdurchführen der Weiterbildung unterrichtet. Bereits gezahlte Teilnehmergebühren werden erstattet.

Sofern eine Dozentin bzw. ein Dozent an der Ausübung ihrer bzw. seiner Tätigkeit gehindert ist, behält sich das Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung ausdrücklich das Recht vor, die Weiterbildung sowohl vor als auch nach deren Beginn abzusagen bzw. zu beenden. Eine Absage der Weiterbildung vor deren Beginn führt zur Erstattung der gezahlten Teilnehmergebühr. Im Falle einer Beendigung der Weiterbildung nach deren Beginn sind in Anspruch genommene Teilleistungen durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu vergüten, der verbleibende Restbetrag ist zu erstatten. Ansprüche – gleich aus welchem Rechtsgrund –, die über die Erstattung bzw. Teilerstattung der Teilnahmegebühr hinausgehen, sind ausdrücklich ausgeschlossen.

Teilnahmegebühr: Die Höhe der Teilnahmegebühr ist in der jeweiligen Ankündigung veröffentlicht. Ein Wechsel in der Person der Dozentin oder des Dozenten berechtigt die Teilnehmerin oder den Teilnehmer weder zum Rücktritt von der Weiterbildung noch zur Minderung der Teilnahmegebühr. Die Nichtinanspruchnahme einzelner Weiterbildungstermine bzw. Weiterbildungsstunden berechtigt nicht zu einer Kürzung der Teilnahmegebühr.

Haftung: Die Hochschule Magdeburg-Stendal haftet nicht für Schäden, die die Teilnehmerin oder der Teilnehmer im Rahmen der Weiterbildung erleidet, es sei denn, dass diese auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten von Erfüllungshelfern beruhen.

Zahlungsbedingungen: Die Teilnahmegebühr ist jeweils nach Erhalt der Rechnung unverzüglich, spätestens jedoch zum angegebenen Zahlungstermin in voller Höhe ohne Skontoabzug und unter Angabe der Rechnungsnummer und des Verwendungszwecks zu zahlen.

Die Hochschule Magdeburg-Stendal ist berechtigt, Teilnahmebescheinigungen erst nach vollständiger Bezahlung auszugeben.