

## 18885 | Belastungsbewältigung – Wie Sorge ich gut für mich in Zeiten ständiger Erreichbarkeit

---

Kursumfang:	8 Unterrichtseinheiten (UE) zu 45 Minuten
Kurszeitraum:	05.03.2026
Kurstage:	Donnerstag 09:00 - 16:00 Uhr
Kurspreis:	325,00 €
Kursort:	bsw – Beratung, Service & Weiterbildung GmbH, Training und Seminare, Rudolf-Walther-Straße 4, 01156 Dresden

---

Sie als Assistentinnen sind zentrale Ansprechpartnerinnen im Unternehmen für Ihren Chef, Ihre Kollegen, sowie Kunden und Lieferanten. Als Dreh- und Angelpunkt müssen Sie Telefonate und Gespräche führen, Mitteilungen weiterleiten und neue Kontakte knüpfen. Die ständige Erreichbarkeit in der modernen Welt kann eine echte Herausforderung für die mentale Gesundheit darstellen. Im Seminar erhalten Sie einige Tipps zur Belastungsbewältigung und Selbstfürsorge in Zeiten ständiger Erreichbarkeit.

### Inhalte

- des individuellen Ist-Zustandes Erkennen von Stressoren und Reizüberflutung
- Zwischen Selbst- und Fremdanspruch
- Erfahren und Erarbeiten von Möglichkeiten und Methoden zum veränderten Umgang
- Empfehlungen aus dem aktuellen Gesundheitsmanagement zur Prävention
- Kurz- und langfristige Strategien zur Stressbewältigung
- Konzentrationsfördernde Maßnahmen

### Zielgruppe

Sekretär/-innen und Assistent/-innen sowie interessierte Mitarbeiter/-innen