
19670 | Digital Detox für Assistenzkräfte – Fokus, Resilienz & mentale Klarheit

Kursumfang:	8 Unterrichtseinheiten (UE) zu 45 Minuten
Kurszeitraum:	31.03.2026
Kurstage:	Dienstag 09:00 - 16:00 Uhr
Kurspreis:	325,00 €
Kursort:	bsw – Beratung, Service & Weiterbildung GmbH, Training und Seminare, Rudolf-Walther-Straße 4, 01156 Dresden

Kursinhalte

- Beeinflussbare Zeitreserven erkennen und gezielt nutzen
- Umgang mit Störungen und Stresssituationen erlernen
- Effiziente Gestaltung von Beratungen, z. B. durch Moderationsmethoden
- Methoden für digitale Priorisierung & Zero-Noise-Strategien
- Konzentrations- und Resilienz-Techniken für den Büroalltag
- Micro-Routinen für mentale Pausen und kreative Erholung
- Tagespläne optimieren, Delegieren und Nein-Sagen
- Praxisnahe Übungen, Fallbeispiele und interaktive Diskussionen