Online-Seminar

Zwischen Dauerwandel und Überforderung –wie wir auch unter Druck handlungsfähig bleiben

Donnerstag, 3. Dezember 2026 | 10.30-12.00 Uhr

In Zeiten von permanentem Wandel, hoher Geschwindigkeit und zunehmender Arbeitsverdichtung wird die Fähigkeit, resilient und handlungsfähig zu bleiben, immer wichtiger. In diesem Online-Seminar gibt die Expertin, Zuzana Blazek, einen verständlichen Einblick, wie unser Stresssystem funktioniert, woran sich Überlastung frühzeitig erkennen lässt und was uns hilft, auch unter Druck in einer guten Selbststeuerung zu bleiben. Dabei geht es ihr ganz bewusst nicht um Frontalinput über Resilienz. Die Teilnehmenden bekommen psychologisches Hintergrundwissen und werden gleichzeitig immer wieder eingeladen, den Blick auf sich selbst zu richten. Ein besonderer Blick gilt dabei auch den Belastungen von Frauen – etwa durch die Gleichzeitigkeit unterschiedlicher Rollen, Mental Load und hohen Ansprüche an sich selbst. Kurze Reflexionsimpulse und praktische Übungen sorgen dafür, dass die Teilnehmenden trotz des kompakten Formats konkrete Ideen und Werkzeuge für ihren eigenen Alltag mitnehmen.

Das Kompetenzzentrum Frau und Beruf OWL, die Wirtschaftsförderungen und die Gleichstellungsstellen der Kreise Minden-Lübbecke, Herford, Lippe, Gütersloh, Paderborn und Höxter sowie der Stadt Bielefeld laden Personal- und Führungsverantwortliche aus kleinen und mittleren Unternehmen herzlich zur Teilnahme ein.

Teilnahme: kostenlos
Anmeldung: bis zum 2. Dezember unter diesem LINK möglich.
Die Veranstaltung findet über Zoom statt. Der erforderliche Link für die Teilnahme wird am Tag vor der Veranstaltung per E-Mail zugesendet.

Kooperationspartnerinnen:

Competentia NRW

© Zuzana Blazek

Referentin

Zuzana Blazek

Expertin für Employer Branding, Unternehmensberaterin & Speakerin mit eigener psychotherapeutischer Praxis

Moderatorin / Kontakt:
Petra Mattes, Projektmanagerin Kompetenzzentrum Frau und Beruf OWL
0521/96733-296 | p.mattes@owl.gmbh | www.frau-beruf-owl.de

Das Kompetenzzentrum wid gefördert von:
Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

Trägerin:
OWL GmbH

Hinweis: Sie erhalten diese Einladung, da Sie von uns in der Vergangenheit bereits Informationen des Fachbereiches Kompetenzzentrum Frau und Beruf OWL erhalten haben. Falls Sie in Zukunft in diesem Rahmen nicht mehr angeschrieben werden möchten, reicht eine kurze Rückmeldung unter der eMail datenschutz@owl.gmbh. Bitte teilen Sie uns auch mit, wenn Sie zukünftig grundsätzlich keine Informationen der OWL GmbH mehr erhalten möchten. Wir nehmen Sie dann umgehend aus unserem Verteiler.