



Verein der Freunde und Förderer der Pflege am
Universitätsklinikum Regensburg e.V.

Mittwoch, 07.02.2024
von 18:00-19:30 Uhr

DIE DEUTSCHEN
UNIVERSITÄTSKLINIKA®



Universitätsklinikum
Regensburg

Online-Seminar: Stopp' den digitalen Dauerrausch - Strategien und Impulse für Fokus, Produktivität und mentale Erholung!



Inhalt



Lena Wittneben

Ein unterhaltsamer dynamisch-interaktiver Workshop mit Umsetzungsgarantie!

Egal ob im Job oder Privaten, wir sind rundum gefordert, bei hohem Tempo und zumeist kurzen Regenerationszeiten. Meeting-Marathon, E-Mail-Flut, drängelnde Geschäftspartner oder Kollegen/innen - selbst in den vermeintlichen „Pausen“ fordern häufig noch private Messenger oder Social Media unsere Aufmerksamkeit. Wir stoppen den digitalen Dauerrausch und laden unsere „beste körpereigene App“ (unser Gehirn!) mit einem Mix aus „Methode und Haltung“ vollständig und langfristig auf!

- Wie bleibe ich trotz digitaler Dauerbeschallung fokussiert und motiviert?
- Wie schaffe ich es Namen und ToDos langfristig ohne digitale Hilfe zu behalten?
- Mit welchen Methoden gestalte ich meinen Arbeitstag produktiver und bewahre eine Haltung mentaler Erholung und Gelassenheit?

Programm

18:00 Begrüßung (Thomas Bonkowski)
18:10 Vortrag: Stopp' den digitalen Dauerrausch (Lena Wittneben)
19:10 Diskussion

Referentin

Lena Wittneben, Coach & "Edutainerin", Gedächtnistrainerin, Marketingberaterin, Moderatorin & freie Autorin

Zubehör

Sie benötigen einen Laptop/PC (bitte Stromversorgung sicherstellen). Genutzt wird das kostenlose, browser-basierte Programm „Webex“
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Jede Art der Aufzeichnung ist untersagt.

Gebühren

Bitte erst ab Januar überweisen!

16,00 € Teilnahmegebühr (bitte bis 01.02.24 überweisen)
10,00 € für Mitglieder VFFP e.V. (bitte bis 01.02.24 überweisen)

Achtung: Jeder Teilnehmer erhält im Anschluss eine Teilnahmebestätigung über den bezahlten Betrag per Post, die beim Arbeitgeber eingereicht werden kann. Diese ersetzt die Rechnung, für die wir ansonsten eine Gebühr von 3 Euro erheben.

nach **vorheriger Anmeldung** auf das Konto des VFFP:

Sparkasse Regensburg
IBAN: DE96750500000780010484
BIC: BYLADEM1RBG
Stichwort: „Digital“ + Name des Teilnehmers

Absage/Storno: Bei Stornierung der Anmeldung ab 1 Woche vor Veranstaltung wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Es erfolgt keine Rückerstattung. Ein Ersatzteilnehmer kann genannt werden. Der VFFP e.V. kann Veranstaltungen absagen, wenn Gründe vorliegen, die er nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall des Referenten, geringe Teilnehmerzahl. In diesem Fall werden gezahlte Gebühren zurückerstattet.

Datenschutzhinweis:

Die von Ihnen angegebenen Daten werden ausschließlich zum Zweck der Organisation und Durchführung oben genannter Veranstaltung verwendet. Mit dem Wegfall der Erforderlichkeit werden diese Daten gelöscht. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Sie haben jederzeit Anspruch auf Auskunft über Ihre gespeicherten Daten, ferner das Recht auf Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragung und Widerspruch. Bitte senden Sie dazu eine Mail an vffp.ev@ukr.

Anmeldung per Mail
mit Postanschrift und
Telefonnummer

Thomas Bonkowski und Thomas Wiesbeck
Mail: Thomas.Bonkowski@ukr.de
Tel.: 0941/944-4333 od. -4478

