

*Nehmen Sie in Wien oder  
über Zoom online teil!*

# Stressfrei im digitalen Arbeitsalltag

Die digitalisierte Arbeitswelt professionell handhaben  
und gut meistern!

- ◆ Remote Work:  
Vorteile, Herausforderungen & soziale Aspekte
- ◆ Effizientes digitales Selbst- und Stressmanagement
- ◆ Tipps für den produktiven Workflow
- ◆ Sinnvoller Einsatz digitaler Medien für  
eine Digital-Life-Balance



Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Lick

## Ihr Nutzen

Bei vielen von uns hat sich der Arbeitsplatz aus dem Unternehmen heraus ganz oder teilweise ins Homeoffice oder auf andere Arbeitsplätze verlagert. Nun gilt es, die damit verbundenen digitalen Herausforderungen effizient zu meistern.

In diesem Seminar beleuchten wir die wichtigsten Aspekte des digitalen Arbeitens und geben Tipps für ein effizientes digitales Selbstmanagement, um einen produktiven Workflow zu unterstützen.

Die TeilnehmerInnen lernen, wie sie sich selbst optimal im digitalen Arbeitsumfeld organisieren und wie sie alle Aufgaben bestmöglich „unter einen Hut bringen“. Die besten Tools aus dem Zeit- und Stressmanagement, adaptiert auf die digitale Welt, runden die Seminarinhalte ab.

## Ihre Referentin

**Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Lick**, Studium der Sportwissenschaften mit der Fächerkombination Prävention/Rekreation, Motopädagogin, langjährige Erfahrung im medizinischen Verlagswesen als Chefredakteurin, Ausbildung zur Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin.

Arbeitsschwerpunkte: physische und psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, Modernes Office Management, Büro- und Arbeitsorganisation, Effizientes Zeit- und Stressmanagement, Digital-Life-Balance, Burnout-Prävention und Resilienz, Virtuelle Zusammenarbeit, Office Kommunikation, Generation 45+, Gesundes Führen.

Trainerin, Moderatorin und Coach bei Schiffner & Partner Training / Coaching / Organisationsentwicklung.

## Seminarinhalt

### Remote Work

- ◆ Begriffserklärung und allgemeines Verständnis
- ◆ New Work: Nicht mehr Megatrend, sondern Tatsache
- ◆ Disloziertes und hybrides Arbeiten als neue Realität
- ◆ Vorteile & Herausforderungen von digitaler Arbeit
- ◆ Kommunikation aufrecht erhalten trotz weniger Kontakt untereinander
- ◆ Wie wirkt sich Remote Work auf Vertrauen und Motivation aus?
- ◆ Soziale Aspekte und Beziehungsmanagement
- ◆ Remote Work und Team Spirit – Geht das?

### Umgang mit digitalen Medien

- ◆ Herausforderungen Zeitmanagement im digitalen Zeitalter
- ◆ Die bewährtesten Stressmanagement-Tools für digitales Arbeiten
- ◆ Holschuld versus Bringschuld
- ◆ Welcher Kanal ist der richtige?
- ◆ Kontextmanagement in einer VUCA-Welt
- ◆ Das VOPA<sup>+</sup>-Modell als mögliche Grundlage für mehr Produktivität und Zufriedenheit
- ◆ Herausforderungen digitaler Zusammenarbeit

### Digital Detox

- ◆ Geistige Erschöpfung durch permanentes „ON“ sein
- ◆ Störung der Produktivität und Verlust an Lebensglück durch permanente Unterbrechungen
- ◆ Den Flow-Zustand als optimalen Zustand des Schaffens kennenlernen
- ◆ Die einzelnen Gehirnfrequenzen optimal einsetzen
- ◆ Sinnvoller Einsatz digitaler Kommunikation im (Büro)-Alltag
- ◆ Digitale Auszeit – Möglichkeiten und Tipps
- ◆ Das Internet als Zeitfresser erkennen und sich bewusst Schranken setzen
- ◆ Sinnvoller Einsatz digitaler Medien in Anlehnung an die physiologische Leistungskurve

### Methodik

Ein Methodenmix aus Kurzvorträgen der Trainerin, Moderation, Einzel- und Gruppenarbeiten der TeilnehmerInnen, sowie vielen praktischen Übungen und Reflexionsphasen

### Wichtig für

Für alle MitarbeiterInnen und AssistentInnen, deren Arbeit sich verstärkt in den digitalen Raum verlagert hat und die Strategien entwickeln möchten, mit diesen veränderten Arbeitsbedingungen optimal zurecht zu kommen

## Termin | Ort

19. April 2022

Seminarnummer KF204661 | Wien

Seminarnummer KF204663 | online 

ab 8:30 Uhr Check-In mit Begrüßungskaffee

Seminar 9:00 – 17:00 Uhr

ÖPWZ, 1010 Wien, Rockhgasse 6

### Seminargebühr (exkl. 20 % MwSt.)

Inklusive Arbeitsunterlagen, Begrüßungskaffee, Pausenerfrischungen und ÖPWZ-Zertifikat

€ 635,- pro Person

€ 575,- für Personen aus allen Unternehmen,

die Mitglied in einem ÖPWZ-Forum sind 

### Anmeldung

E-Mail | [anmeldung@opwz.com](mailto:anmeldung@opwz.com)

Online | [www.opwz.com](http://www.opwz.com)

oder mit dem Anmeldeformular

## Rücktritt

Bis zu zwei Wochen vor Seminarbeginn können Sie kostenlos schriftlich stornieren. Danach werden 50 % der Seminargebühr verrechnet, ab dem (ersten) Seminartag ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Selbstverständlich ist eine Vertretung der angemeldeten Person ohne Zusatzkosten möglich, nachdem dies vom ÖPWZ bestätigt wurde.

## Bildungsförderung

Das ÖPWZ ist österreichweit anerkannter und zertifizierter Bildungsträger. Das Arbeitsmarktservice (AMS) sowie eine Reihe von Institutionen unterstützen die betriebliche und persönliche Qualifizierung. Informieren Sie sich über mögliche Förderungen Ihrer Aus- und Weiterbildung auf [www.opwz.com](http://www.opwz.com).



## Information

zur Organisation: Customer Service  
+43 1 533 86 36-26

zum Inhalt: Heike Penka,  
+43 1 533 86 36-17  
[heike.penka@opwz.com](mailto:heike.penka@opwz.com)

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ÖPWZ ([www.opwz.com/agb](http://www.opwz.com/agb)). Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf [www.opwz.com/datenschutz](http://www.opwz.com/datenschutz).

## Stressfrei im digitalen Arbeitsalltag

**Wien** | 19. April 2022 | KF204661

**online** | 19. April 2022 | KF204663

---

1. TeilnehmerIn | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

---

Telefon Mobil

E-Mail

---

2. TeilnehmerIn | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

---

Telefon Mobil

E-Mail

---

Unternehmen

---

Branche

MitarbeiterInnenanzahl

---

Anschrift

---

E-Mail-Adresse für elektronischen Rechnungsversand

---

Telefon | Fax

E-Mail

---

AnsprechpartnerIn im Sekretariat

E-Mail

---

Datum | firmenmäßige Zeichnung

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ÖPWZ ([www.opwz.com/agb](http://www.opwz.com/agb)).  
Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf [www.opwz.com/datenschutz](http://www.opwz.com/datenschutz).