

OFFICE-FORUM 2019

7. Oktober 2019 | Das TOP-Update in Linz für die Assistenz



OFFICE-FORUM 2019

7. Oktober 2019, 9:00 bis 16:30 Uhr, Raum D401
WIFI Linz Wiener Straße 150, 4020 Linz

PROGRAMM:

8:30 Uhr

BEGRÜSSUNG UND MODERATION

Sabine Kramer,
Beratung-Training-Coaching,
Villingen-Schwenningen



9:00 Uhr

FEEL-GOOD MANAGEMENT – FITNESS FÜR DIE AUGEN

Langes Arbeiten am PC, das blaue Licht vom Handy und zu wenig Flüssigkeit am Tag können die Sehfähigkeit beeinträchtigen. Häufig fühlt man sich körperlich fit, die Augen sind durch die einseitige Belastung aber schnell müde geworden. Wie können wir hier vorbeugen?

- Welche Faktoren beeinflussen unsere Sehfähigkeit?
- Welchen Belastungen sind unsere Augen täglich ausgesetzt?
- Wie ist das Zusammenspiel zwischen unseren Sinnesorganen und einseitiger Körperhaltung?
- Mit welchen Gesundheitstipps können wir vorbeugen?
- Gutes Sehen kann man Üben!
- Aktionsplan und praktische Übungen für Ihren Office-Alltag!



Referentin:
Marion Weiser,
Holistische Körper-
therapeutin, Augen- &
Sehtrainerin
Wien – Linz

10:40 Uhr

KAFFEPAUSE

Nutzen Sie die Chance zum Netzwerken!

11:00 Uhr

SOCIAL MEDIA –DAS BEDEUTENDE MARKETINGTOOL FÜR IHR UNTERNEHMEN!

Welche Social-Media Kanäle sind interessant für unser Unternehmen und für die jeweilige Zielgruppe? Wie kann man hier ein Imagefaktor erzielen? Marketing und Kundenpflege – wie können diese Faktoren professionell umgesetzt werden?

- Definition „Social Media“ - Sinn und Nutzen
- Welche Kanäle sprechen welche Zielgruppen an?
- Facebook, Instagram, YouTube, WhatsApp, Twitter, LinkedIn
- Möglichkeiten für unser Unternehmen: Image, Kundenpflege, Werbung.
- Welche Ressourcen erzielen wir mit einem Auftritt?
- Aufwand versus Erfolg!



Referentin:
Victoria Rausch, Social-
Media Expertein, Innsbruck

12:30 Uhr

MITTAGESSEN

13:45 Uhr

VERBLÜFFEND KREATIV - GEFRAGT SIND INNOVATIVE LÖSUNGEN

Kreativität kann im Office-Alltag häufig eine bedeutende Rolle spielen. Neue Ideen, innovative Lösungen für unterschiedliche Situationen werden oft erwartet. Unter Druck kommt man häufig nicht auf die entscheidenden Gedanken. Wie kurbeln wir unsere Kreativität an? Welche Techniken helfen uns?

- Sind wir von Natur aus kreativ?
- Wann sind im Office-Alltag innovative Lösungen gefragt?
- Wie kommen gute Ideen in den Kopf?
- Denkblockaden können jeden Tag auftreten – Welche Techniken helfen uns für die Kreativität?

14:55 Uhr

NETZWERKPAUSE

15:15 Uhr

ES GEHT WEITER ...

- Wie kann das eigene Potenzial an Kreativität „angepapft“ und gefördert werden?
- Geben Sie dem Perspektivenwechsel eine Chance.
- Mit mentaler Stärke verblüffend schnell ans Ziel?
- Erfolgreich Lösungen finden – Fokus Gedächtnisleistung
- Praktische Übungen und Aktionsplan



Referentin:
Julia Strauhal,
SchauspielerIn, Kommunikati-
onstrainerin – Zirl



JETZT WILL ICH'S WISSEN!

Kurs-Nr.: 3135P Gebühr: € 290,- inkl. Seminar Getränke und Mittagessen, Raum D401

Auskünfte & Anmeldung
WIFI Linz – Kundenservice
T 05-7000-77, E: kundenservice@wifi-ooe.at
Förderungen unter: wifi.at/ooe

Parkmöglichkeit im WIFI Linz:
Gratis Parkplatz in der Tiefgarage
Das Ausfahrtsticket erhalten Sie im Seminar.

DIE REFERENTINNEN/REFERENTEN

Marion Weiser

Seit über 25 Jahren Holistische Körpertherapeutin, Diplompraktikerin und Trainerin der Grinberg Methode mit den Schwerpunkten Steigerung der Körperwahrnehmung, Umgang mit Stress, Burnout, Tinnitus, Narben, körperliche Beschwerden, Schmerzen, Ängsten, emotionalen Stress und dem inneren Schweinehund. Seit 2014 Ganzheitliche Augen- & Sehtrainerin mit den Projekten „eyes@work“, Sehtraining für Lehrkräfte und offene Kurse und Workshops. Seit 2017 Coach für THE WORK von Byron Katie mit dem Focus: Achtsamkeit, Loslassen des Gedankenkarussells und Entspannung. Standorte: Linz, Wien, St. Pölten.

Julia Strauhal

Julia Strauhal ist ausgebildete Rhetorik- und Kommunikationstrainerin. Seit acht Jahren beschäftigt sie sich und arbeitet intensiv mit der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Neben ihrer über zehnjährigen Tätigkeit als Trainerin in Österreich, Deutschland, Schweiz, Italien (Südtirol) war sie jahrelang als Journalistin tätig.

Derzeit arbeitet sie, neben ihrer Trainingstätigkeit, an der möglichst spannenden Vermittlung von Geschichte und Geschichten mit allen Sinnen.

Victoria Rausch

Ist seit 2018 als Online Marketing- und Social Media Managerin am WIFI Tirol tätig. Nach vielen Jahren im Verkauf, später als überregionale Vertriebsleitung sammelte Victoria Rausch seit 2012 praktische Erfahrung im Marketing und Verlagswesen. Stets auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, die richtige Zielgruppe mit spannendem Content zu erreichen, fand Victoria Rausch den Zugang zu Facebook & Co. Begeistert von den Möglichkeiten der „neuen“ Medien, spezialisierte sie sich 2016 auf Social Media, war bis 2018 selbstständig in der Beratung klein- und mittelständischer Unternehmen und gibt ihr Wissen und ihre Leidenschaft aktuell in Schulungen und Workshops an Interessierte weiter.

ID-19042