Sparkassenakademie
Nordrhein-Westfalen

FORTBILDUNGSPROGRAMM 2027

58 Selbstmanagement

INHALTSVERZEICHNIS

SEITE

58 Selbstmanagement **4**

Selbstorganisation **5**

15.450 S-KIPilot Kompakt Vertrieb - Einsatz von generativer KI im Service- und Beratungsalltag (online) 6

58.246 Zeitmanagement (E-Learning) 9

15.441 Der S-KIPilot kompakt - Einsatz von generativer KI im Sparkassenalltag (Webinar) 11

15.449 Die Kunst der Prompting-Techniken für KI-Anwendungen von A bis Z (online) 14

58.190 Klassisches Projektmanagement - Projekte erfolgreich planen (E-Learning) 17

58.191 Klassisches Projektmanagement - Projekte erfolgreich steuern (E-Learning) 19

58.202 Ganz einfach sich selbst managen 21

58.205 Mit weniger Perfektionismus mehr erreichen 23

58.224 BrainTrain - Hirngerechtes Arbeiten spart Zeit und schont die Nerven 25

58.236 Lernen lernen: Weiterbildungschancen erkennen und nutzen (E-Learning) 27

58.237 Lerncoach - Lernerfolge im Alltag ermöglichen (E-Learning) 29

58.247 Digitale Fake-Inhalte erkennen (E-Learning) 31

58.248 ChatGPT-Grundlagen - Was Du jetzt wissen musst (E-Learning) 33

58.249 Digitale Informationsflut effizient meistern (E-Learning) 35

58.251 Motivation in turbulenten Zeiten (E-Learning) 37

58.252 Power Week - Resilienz to go 39

58.254 Burnout besser verstehen und bewältigen (E-Learning) 42

58.255 Gesünder leben (E-Learning) 44

58.257 Stressmanagement - Stress erfolgreich und gelassen meistern (E-Learning) 46

58.260 just e-learn-Package Gesund leben und arbeiten (E-Learning) 48

58.407 LinkedIn für Sparkassenmitarbeitende - effektive Nutzung und Netzwerkaufbau 50

58.433 Resilienz stärken (E-Learning) 52

58.903 Erfolgreich arbeiten im Homeoffice (E-Learning) 54

58.210 Mentale Fitness - turbulenten Zeiten gelassener begegnen 56

Persönliche Entwicklung **58**

58.401 Wie wirke ich auf andere? - Wirkung, Wahrnehmung und Weiterentwicklung 59

58.209 Stärken erkennen und gezielt einsetzen (E-Learning) 61

58.502 just e-learn-Package Persönliche Entwicklung (E-Learning) 63

58.441 Unconscious Bias - Vorurteile und Stereotypen erkennen und reduzieren (E-Learning) 65

58.231 Nachhaltig lernen mit E-Learning (E-Learning) 67

58.434 Resilienz in Veränderungsprozessen stärken 69

58.232 Erfolgsgeheimnis Lernkultur (E-Learning) 72

58.233 Selbstorganisiert lernen (E-Learning) 74

58.234 Gute Fehlerkultur leben (E-Learning) 76

58.227 Lernstrategien: Methodenkoffer für selbstorganisiertes Lernen (E-Learning) 78

58.235 just e-learn-Package "Bereit für Neues Lernen" (E-Learning) 80

58.256 Mental Health: Achtsam handeln im Arbeitsalltag (E-Learning) 82

58.245 Veränderungen als Chance sehen (E-Learning) 84

V. PERSÖNLICHKEIT

58 Selbstmanagement

Selbstorganisation

Persönliche Entwicklung

58 SELBSTMANAGEMENT

Selbstorganisation

E-learnings ohne Anzeige

S-KIPilot Kompakt Vertrieb - Einsatz von generativer KI im Service- und Beratungsalltag (online)

Erleben Sie, wie generative KI Ihren Vertriebsalltag revolutionieren kann: Von smarter Gesprächsvorbereitung über gezielte Nachbereitung bis hin zu sofort einsetzbaren Prompt-Vorlagen. Im Webinar zeigen wir praxisnah, wie der S-KIPilot Beratung und Service effizient unterstützt – inklusive Live-Demonstration, Sicherheitschecks und Transfer in echte Sparkassen-Use-Cases.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende aus Service, Privatkundenberatung, Individualkundenberatung, Firmenkundenberatung sowie Vertriebsmitarbeitende, die den S-KIPilot bereits nutzen und die Anwendung vertiefen möchten oder Teams, die moderne KI-Unterstützung in der Beratung und Kommunikation einsetzen möchten

IHR NUTZEN

- Sie lernen die vertriebsrelevanten Funktionen des S-KIPilot kennen und verstehen, wie dieser Ihre tägliche Arbeit in Service und Beratung unterstützt.
- Sie vertiefen Ihr Wissen aus der Basisqualifikation (WBT) und wenden dieses speziell im Kontext von Kundengesprächen an.
- Sie wissen, was einen guten Prompt im Vertrieb ausmacht, und steigern die Qualität und Verlässlichkeit der Ergebnisse.
- Sie erleben praxisnahe Beispiele und Anwendungsszenarien aus Service, Privatkunden-, Individualkunden- und Firmenkundengeschäft – und sehen live,

VORAUSSETZUNG(EN)

- Sie haben das E-Learning "Von der Theorie zur Praxis – Ihr Leitfaden für effizientes Arbeiten mit S-KIPilot und Co." (15.436-2) oder "Künstliche Intelligenz in der Sparkassen-Praxis - Basiswissen kompak" (15.443) absolviert oder bringen ein vergleichbares Wissensniveau mit - so starten Sie gut vorbereitet und haben eine gemeinsame Ausgangbasis.
- Wir empfehlen Ihnen, den Selbst-Check KI-Typ (15.435-1) und bei Bedarf das Blended-Learning "Ready for KI - Basiswissen" (15.435) zu machen.
- Erste Nutzungserfahrungen im S-KIPilot

IHR REFERENT

Fabian Voß, FINNOFLEET engram GmbH

HINWEIS(E)

Diese Veranstaltung wird aufgezeichnet und nach der Veranstaltung den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. Sie haben außerdem die Möglichkeit, alternativ zur Veranstaltung direkt die Aufzeichnung mit der Angebotsnummer 15.450-V zu buchen.

TERMIN(E)

14.04.2027 | virtueller Seminarraum
09:00 – 10:30 Uhr

DAUER

1,5 Stunden

PREIS

189,00 €

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Edmund Honermann
0231 22240-739
edmund.honermann@ska.nrw

Zur Aufzeichnung

Bei Buchung der Live-Veranstaltung beachten Sie bitte:
Sie melden sich zu einer Veranstaltung an, die aufgezeichnet wird zum Zweck der temporären Bereitstellung für Teilnehmende, die diese Veranstaltung entweder für eine Live-Teilnahme oder zur zeitlich flexiblen Nutzung der Veranstaltungs-Aufzeichnung gebucht haben. Dies beinhaltet die Aufzeichnung und Speicherung der Audiodaten der Teilnehmenden, sofern diese ihr Mikrofon oder Telefon für eigene Wortbeiträge freigeschaltet haben. Eine Aufzeichnung der Webcam findet in der Regel nicht statt. Sofern Sie Ihr Mikrofon oder Telefon während der Veranstaltung freischalten, geben Sie uns mit Ihrer Anmeldung zur Veranstaltung Ihr Einverständnis zur Aufzeichnung Ihres Wortbeitrags. Sie haben während der Veranstaltung jederzeit die Möglichkeit, sowohl die Webcam- als auch die Mikrofon-Freigabe zu aktivieren bzw. zu stoppen.

Programm/Inhalt

Einordnung & Orientierung

- Nutzen generativer KI im Vertrieb
- typische Einsatzfelder
- Abgrenzung zu anderen Tools

Funktionen des S-KIPilot für Beratung & Service

- Gesprächsvorbereitung & Gesprächsnachbereitung
- Outlook-Add-In,
- relevante Rollenprofile & Kategorien

Wirksame Gesprächs-Prompts

- Strukturmodelle für Beratungs- und Servicesituationen
- Formulierungs- & Analyseprompts
- iterative Verbesserung

Sichere & verantwortungsvolle Nutzung

- Halluzinationen erkennen
- Grenzen vertrieblicher Inhalte
- Qualitätssicherung

Live-Demonstration im S-KIPilot (Praxisfokus)

- Serviceanliegen
- PKB/IKB/FKB-Vorbereitung
- Outlook-Kommunikation
- Alltagsprompts

Transfer in den Vertriebsalltag

- Typische Use Cases aus Sparkassen
- sofort nutzbare Prompt-Vorlagen

Zeitmanagement (E-Learning)

Mit einem guten Zeitmanagement schaffen Sie sich Freiräume für die wirklich wichtigen Aufgaben und können Ihre To-do-Listen mit einem guten Gefühl abhaken. Wenn Sie Ihre Zeit produktiv nutzen möchten, müssen Sie zuerst wissen, wofür Sie überhaupt Zeit benötigen. Dieses E-Learning lädt Sie dazu ein, Ihre Zeitressourcen zu analysieren und verschiedene Zeitmanagement-Methoden auszuprobieren.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende und Teams, die selbstorganisiert arbeiten, Mitarbeitende, die ihr Zeitmanagement checken und verbessern wollen, Erfahrene und neue Führungskräfte, die mit wachsender Verantwortung und wachsenden Aufgaben neue Methoden des Zeitmanagements für sich nutzen wollen

IHR NUTZEN

- Sie wissen genau, wofür Sie konkret Zeit benötigen.
- Sie kennen die Grundlagen der Zeitplanung.
- Sie können sich Ziele setzen und daraus Aufgaben ableiten.
- Sie nutzen die Kraft klarer Prioritäten.
- Sie sind vertraut mit verschiedenen Methoden des Zeitmanagements und probieren sie in Ihrem Arbeitsalltag aus.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

1,5 Stunden

PREIS

50,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Mit der Selbstaufschreibung zur Selbsterkenntnis

Zeitmanagement beginnt mit Zeitplanung

Berufliche und persönliche Ziele kennen

Zeitmanagement mit der Eisenhower-Matrix

Zusammen bearbeiten, was zusammen gehört

Timeboxing - die Zeit ist um

So tickt die Pomodoro-Uhr

Sieben Workhacks für mehr Zeit im Job

Der S-KIPilot kompakt - Einsatz von generativer KI im Sparkassenalltag (Webinar)

Machen Sie sich fit für den effektiven Einsatz des S-KIPilot! In unserem interaktiven Webinar lernen Sie, wie Sie die neuesten Funktionen optimal nutzen, gezielt hochwertige Prompts formulieren und typische Anwendungsfälle aus der Sparkassenpraxis erfolgreich umsetzen. Profitieren Sie von praxisnahen Live-Demos, wertvollen Tipps und dem direkten Austausch!

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter/-innen, die für den S-KIPilot freigeschaltet sind bzw. die bereits Erfahrungen zum Einsatz von KI-Anwendungen im Arbeitsalltag gesammelt haben

IHR NUTZEN

- Sie kennen die Funktionsweisen und Besonderheiten des S-KIPilot in seiner aktuellen Version und verstehen diese für die Nutzung.
- Sie wissen, was einen guten Prompt im S-KIPilot ausmacht, und steigern damit deutlich die Qualität der Ergebnisse.
- Sie sind vertraut mit konkreten Anwendungsszenarien für Ihren Arbeitsalltag und sehen im Live-System, wie typische Aufgaben effizient gelöst werden können.

VORAUSSETZUNG(EN)

- Sie haben das E-Learning "Von der Theorie zur Praxis – Ihr Leitfaden für effizientes Arbeiten mit S-KIPilot und Co." (15.436-2) oder "Künstliche Intelligenz in der Sparkassen-Praxis - Basiswissen kompak" (15.443) absolviert oder bringen ein vergleichbares Wissensniveau mit - so starten Sie gut vorbereitet und haben eine gemeinsame Ausgangbasis.
- Wir empfehlen Ihnen, den Selbst-Check KI-Typ (15.435-1) und bei Bedarf das Blended-Learning "Ready for KI - Basis-Skills" (15.435) zu machen.
- Erste Erfahrungen mit dem S-KIPilot sind hilfreich.

IHR REFERENT

Fabian Voß, FINNOFLEET engram GmbH

HINWEIS(E)

Nach Abschluss des Webinars erhalten Sie eine Bescheinigung über Ihre erfolgreiche Teilnahme, die die regulatorischen Anforderungen des EU AI-Act abdeckt. Das Webinar findet im virtuellen Seminarraum der Sparkassenakademie statt. Ihre Zugangsdaten und weitere technische Infos erhalten Sie mit der Einladung.

TERMIN(E)

13.04.2027 | virtueller Seminarraum
09:00 – 10:30 Uhr

Opitional vorgeschalteter Selbst-Check (01.09.2026 - 31.12.2027)
E-Learning in der Zeit (01.09.2026 - 31.12.2027)
Webinar 2027 (13.04.2027)

DAUER

1,5 Stunden
90 Minuten Webinar zzgl. Lernzeit für optional vorgeschaltete E-Learnings & Transfer

PREIS

189,00 €

Ihre Lernreise: Der S-KIPilot kompakt - Einsatz von generativer KI im Sparkassenalltag (Webinar)

Start
GO

Selbst-Check - KI-Typ
0,5 Stunde(n)
E-Learning

Von der Theorie zur Praxis - Ihr Leitfaden für
0,5 Stunde(n)
E-Learning

Künstliche Intelligenz in der Sparkassen-Praxis -
1 Stunde(n)
E-Learning

Webinar: Der S-KIPilot in der Praxis - Einsatzszenarien
1,5 Stunde(n)
Webinar

Ergebnistypen zum Transfer: Unterlagen mit bewährten
individuelle Dauer
Selbstlernen

Ziel

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Edmund Honermann
0231 22240-739
edmund.honermann@ska.nrw

Programm/Inhalt

Einordnung & Grundlagen generativer KI

- Kurzer Überblick zu Nutzen, Grenzen und Einsatzmöglichkeiten im Sparkassenalltag

Funktionen des S-KIPilot

- Aufbau, Navigation, Rollenprofile und Kategorien
- Stärken und Einschränkungen

Wirksamer Prompten

- Grundlagen guter Prompts
- einfache Strukturmodelle
- Prompt-Arten
- iterative Verbesserung

Fallstricke & sichere Nutzung

- Halluzinationen erkennen
- Qualitätssicherung anwenden
- datenschutzkonform arbeiten

Live-Demonstrationen im S-KIPilot

- Praxisnahe Beispiele zu Texten und Zusammenfassungen
- Ideenfindung und alltägliche Kommunikation

Transfer & praktische Nutzung

- Typische Sparkassen-Use Cases
- sofort einsetzbare Prompt-Vorlagen

Die Kunst der Prompting-Techniken für KI-Anwendungen von A bis Z (online)

Bereit für einen Deep Dive in die Welt der virtuellen Kommunikation mit KI? In unserer exklusiven Veranstaltung zeigen wir Ihnen, wie Sie z. B. mit dem S-*KI*Pilot oder mit ChatGPT wie ein Profi nutzen können! Entdecken Sie die Geheimnisse der Prompting-Techniken und bringen Sie Ihre generierten Ergebnisse auf ein neues Niveau. Egal, ob Sie neu im Spiel sind oder bereits Erfahrungen haben – hier ist für jeden etwas dabei!

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter/-innen, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit dem S-*KI*Pilot oder mit ChatGPT auf das nächste Level bringen und professionelle Prompts generieren möchten

IHR NUTZEN

- Sie sind vertraut mit der Funktionsweise von Prompting in KI-Anwendungen.
- Sie haben fortgeschrittenes Know-how in der Anwendung von Prompting-Techniken.
- Sie wissen, wie Sie Ihre generierten Eingaben bewusst auf das angestrebte Zielergebnis steuern und zum ChatGPT-Profi werden.

VORAUSSETZUNG(EN)

- Sie haben das E-Learning "Von der Theorie zur Praxis - Ihr Leitfaden für effizientes Arbeiten mit S-KIPilot und Co." (15.436-2) oder "Künstliche Intelligenz in der Sparkassen-Praxis - Basiswissen kompak" (15.443) absolviert oder bringen ein vergleichbares Wissensniveau mit - so starten Sie gut vorbereitet und haben eine gemeinsame Ausgangbasis.
- Einen Zugang zum S-KIPilot oder zu einem kostenfreien ChatGPT-Account
- Wir empfehlen Ihnen, den Selbst-Check KI-Typ (15.435-1) und bei Bedarf das Blended-Learning "Ready for KI - Basis-Skills" (15.435) zu machen.

IHR REFERENT

Maximilian Lukas Kops, Unternehmensgründer und -inhaber, Bestseller-Autor. Er gibt auf inspirierende Art Impulse zu Digitalisierung, Künstliche Intelligenz, Personal Branding & New Work.

HINWEIS(E)

Die Veranstaltung findet im virtuellen Seminarraum der Sparkassenakademie statt. Ihre Zugangsdaten und weitere technische Infos erhalten Sie mit der Einladung zum Online-Seminar. Bitte halten Sie einen eigenen S-KIPilot- oder ChatGPT-Zugang bereit, um direkt live bestimmte vermittelte Inhalte auszuprobieren und nachvollziehen zu können.

Um einen reibungslosen Online-Austausch zu gewährleisten, stellen Sie bitte sicher, dass sowohl Ihre Tonübertragung als auch die Kamerazusch funktionieren. Testen Sie dies ganz einfach vorab unter folgendem Link: https://www.webex.com/de/test-meeting.html.

TERMIN(E)

13.11.2026 | virtueller Seminarraum
09:00 – 12:00 Uhr

15.03.2027 | virtueller Seminarraum
09:00 – 12:00 Uhr

DAUER

3 Stunden

PREIS

325,00 €

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Edmund Honermann
0231 22240-739
edmund.honermann@ska.nrw

Diese Veranstaltung wird aufgezeichnet und nach der Veranstaltung den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. Sie haben außerdem die Möglichkeit, alternativ zur Veranstaltung direkt die Aufzeichnung mit der Angebotsnummer: 15.449-V zu buchen. Zur Aufzeichnung

Bei Buchung der Live-Veranstaltung beachten Sie bitte:
Sie melden sich zu einer Veranstaltung an, die aufgezeichnet wird zum Zweck der temporären Bereitstellung für Teilnehmende, die diese Veranstaltung entweder für eine Live-Teilnahme oder zur zeitlich flexiblen Nutzung der Veranstaltungs-Aufzeichnung gebucht haben. Dies beinhaltet die Aufzeichnung und Speicherung der Audiodaten der Teilnehmenden, sofern diese ihr Mikrofon oder Telefon für eigene Wortbeiträge freigeschaltet haben. Eine Aufzeichnung der Webcam findet in der Regel nicht statt. Sofern Sie Ihr Mikrofon oder Telefon während der Veranstaltung freischalten, geben Sie uns mit Ihrer Anmeldung zur Veranstaltung Ihr Einverständnis zur Aufzeichnung Ihres Wortbeitrags. Sie haben während der Veranstaltung jederzeit die Möglichkeit, sowohl die Webcam- als auch die Mikrofon-Freigabe zu aktivieren bzw. zu stoppen.

Programm/Inhalt

Künstliche Intelligenz und Sprachmodelle

- Bedeutung von natürlicher Sprachverarbeitung und Künstlicher Intelligenz
- Wie funktioniert und denkt die KI?
- Anwendungsfälle in verschiedenen Arbeitsfeldern und -bereichen

Prompting like a profi

- Sinnvolle und fokussierte Prompts formulieren
- Anweisungen und Fragen auf den Punkt bringen
- Spotlight auf clevere Prompts und ihre Power-Effekte

Deep Dive Prompt-Engineering

- Advanced Prompt-Engineering für knifflige Herausforderungen
- Flexibler Umgang mit Mehrdeutigkeiten und unpräzisen Vorgaben
- Perfektionierung der Prompt-Formulierung

Maßanfertigung für S-KI**Pilot oder ChatGPT: genau so, wie du es brauchst**

- Upgraden für herausragende Performance
- Anwendungsmöglichkeiten für Content-Anwendungen wie z. B. Marketing- und Werbetexte, Social-Media-Posts, PR-Inhalte oder Produktbeschreibungen
- Use Cases für Non-Content-Anwendungen wie z. B. Korrespondenz, Gesprächsleitfäden, Analysen und Auswertungen, Marktforschung, Meinungsumfragen, FAQs, Event-Planung oder Impulse für Geschäftsberichte

Feinschliff und Customizing von erstellten Prompts

- KI-Content mit menschlicher Note aufpeppen
- Auf den gewünschten individuellen Style und den richtigen persönlichen Vibe trimmen
- KI-Ergebnisse an eigene Bedürfnisse anpassen und feintunen

Live-Demonstrationen und interaktive Übungen

- Authentische Anwendungsbeispiele aus dem Bankensektor
- Performance checken
- Typische Stolpersteine bei generativer KI identifizieren
- Erfolgschancen erhöhen: Methoden zur Fehlerbehebung gestalten
- Eigene Prompts nach Maß modifizieren

Klassisches Projektmanagement - Projekte erfolgreich planen (E-Learning)

Vier Erfolgsfaktoren für eine erfolgreiche Projektplanung

Haben Sie auch manchmal so viele Ideen für die Umsetzung einer bevorstehenden Aufgabe, dass Sie die Planung der Aufgabe überspringen und direkt drauf loslegen? Im klassischen Projektmanagement ist die Planung der Schlüssel zum Erfolg der Projektarbeit und ergänzt diese „Machermentalität“ für einen optimalen Projekterfolg!

ZIELGRUPPE

- Alle Mitglieder eines Projektteams, die einen Einblick in die Prozesse der Projektsteuerung gewinnen wollen
- Projektleitungen, die ihr Projekt auf Basis ihrer Projektplanung erfolgreich steuern möchten

IHR NUTZEN

Mit diesem E-Learning können Sie:

- die Wichtigkeit der Projektplanung im klassischen Projektmanagement verstehen,
- den Übergang von der Projektplanung zur Durchführung erfolgreich gestalten,
- den Projektauftrag als wichtigstes Planungsdokument betrachten,
- die verschiedenen Rollen im klassischen Projektmanagement definieren,
- die Wichtigkeit von eindeutigen Verantwortlichkeiten im Projektverlauf erkennen,
- die Eignung des klassischen Projektmanagements als Managementmethode für ein Projekt analysieren und
- eine Aufgabe mithilfe der Projektmerkmale auf deren Projektcharakter überprüfen.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

1,5 Stunden

PREIS

50,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Gut geplant ist halb erledigt

Erfolgsfaktor 1: Eindeutige Verantwortlichkeiten

Erfolgsfaktor 2: Der Projektauftrag als verbindliche Arbeitsgrundlage

Erfolgsfaktor 3: Kick-off, Meilensteine und Arbeitspakete

Erfolgsfaktor 4: Ein Plan für die Projektphasen

Klassisches Projektmanagement - Projekte erfolgreich steuern (E-Learning)

Den besten Weg zum Projektziel finden

Haben Sie Ihre Projektziele festgezurrt und das Umfeld Ihres Projekts detailliert analysiert? Dann sind Sie bereit, von der Planungsphase in die Durchführung Ihres Projekts zu starten. Als Projektleitung ist es dabei Ihre Hauptaufgabe, das Projekt auf dem bestmöglichen Weg hin zum Projektziel zu steuern.

ZIELGRUPPE

- Alle Mitglieder eines Projektteams, die einen Einblick in die Prozesse der Projektsteuerung gewinnen wollen
- Projektleitungen, die ihr Projekt auf Basis ihrer Projektplanung erfolgreich steuern möchten

IHR NUTZEN

Mit diesem E-Learning können Sie:

- Projektreportings adressaten- und zielgerecht aufbereiten,
- identifizierte Risiken analysieren, bewerten und managen,
- identifizierte Stakeholder analysieren, bewerten und managen,
- Projektziele im Blick behalten und durch gezielte Steuerung der Zeit, der Kosten und des Leistungsumfangs eines Projekts erreichen,
- die Rolle der Projektplanung für die Projektsteuerung und -durchführung begreifen,
- die richtigen Zeit- und Ansatzpunkte für die Projektsteuerung im Projektverlauf erkennen und dementsprechend handeln.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

1,5 Stunden

PREIS

50,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Projekte steuern heißt flexibel auf Planänderungen reagieren

Erfolgsfaktor 1: Zeit, Kosten und Leistung managen

Erfolgsfaktor 2: Stakeholder managen

Erfolgsfaktor 3: Risiken managen

Erfolgsfaktor 4: Projektreporting

Ganz einfach sich selbst managen - effektiv und zielorientiert arbeiten

Effektiv und zielorientiert arbeiten
Wird es zeitlich manchmal knapp, Aufgaben bleiben unerledigt und Sie empfinden Stress? Dabei gibt es ganz einfache Arbeitstechniken, die Sie dabei unterstützen, sich in Ihrem Arbeitsalltag auf die wichtigsten Aufgaben zu fokussieren und zielorientiert zu Arbeiten. In unserem Seminar lernen Sie dazu die passenden Methoden kennen, erfahren, wie Sie Telefonate, Gespräche und Besprechungen effizient steuern und Stolpersteine überwinden. Für ein gezieltes und erfolgreiches Selbstmanagement!

ZIELGRUPPE

Führungskräfte und Mitarbeiter/-innen, die durch ein gutes Zeit- und Selbstmanagement ihren Arbeitsalltag gestalten wollen

IHR NUTZEN

- Sie analysieren Ihren Umgang mit der Zeit und finden individuelle Lösungsansätze für Ihr eigenes Arbeitsumfeld.
- Sie wissen, welche Bedeutung Motivation und die eigene Einstellung für das Selbstmanagement haben.
- Sie können Ihre Zeit optimal planen und nutzen, indem Sie effizient Arbeitstechniken einsetzen.
- Sie lernen technische Hilfe effektiv in Ihren Tagesablauf zu integrieren und bei der Verwaltung von Aufgaben, Terminen und E-Mails zu nutzen.
- Sie wissen, wie die Aufgabenplanung in MS Outlook in Verbindung mit den Funktionen des Kalender- und E-Mail-Moduls effizient integriert werden kann.

IHR REFERENT

Peter Gesser, GESSER.biz GmbH

Geschäftsführer, Sparkassenbetriebswirt, zertifizierter Verkaufstrainer sowie systemischer Business Coach mit langjährigen Vertriebs- und Trainingserfahrungen

HINWEIS(E)

Zur Seminarvorbereitung analysieren die Teilnehmer/-innen mit einer Aufgaben- und Kompetenzanalyse ihre Zeitverwendung und Störfaktoren ihrer betrieblichen Praxis. Dazu erhält jeder Teilnehmer ca. 4 Wochen vor dem Seminar einen Internetlink, der zu dem Analysetool führt. Die Auswertung der Analyse wird unmittelbar als PDF-Dokument per E-Mail zugesendet und ist eine erste Arbeitsgrundlage im Seminar.

Zur Seminarnachbereitung erhalten die Teilnehmer drei Bücher der Reihe 'Ganz einfach sich selbst managen' und einen Strategieplaner für das Zeit- und Selbstmanagement.

TERMIN(E)

19.11.2026 – 20.11.2026 | Sparkassenakademie NRW

17.03.2027 – 18.03.2027 | Sparkassenakademie NRW

18.10.2027 – 19.10.2027 | Sparkassenakademie NRW

DAUER

2 Tage

PREIS

795,00 €

Programm/Inhalt

Situationsanalyse: Was sind meine Zeit- und Energieräuber?

Prinzipien und Ansätze eines modernen Selbstmanagements

- Welche Bedeutung haben Einstellung, Werte und Motivation für mein Selbstmanagement?
- Welche Rolle haben Ziele für meine Motivation?
- Klassische Zeitmanagementregel: Alter Hut oder aktuell umsetzbar?

Ganz einfach … Ziele erreichen

- Grundlagen der Aufgabenplanung
- Aufgabenplanung unter MS Outlook effizient nutzen
- Land in Sicht: Prioritäten einfach setzen
- Integration von Aufgaben in die Terminplanung und Kalenderführung
- Wege zu einer Work-Life-Balance

Ganz einfach … Technik effizient einsetzen

- E-Mail und Papier zeitsparend managen
- Telefonate und Telefonkonferenzen effektiv führen
- Erste Effizienzregel für Videobesprechungen
- Kontaktmanagement und soziale Netzwerke nutzen
- Kreativitätstools und Effizienz
- Outlook zielorientiert und effektiv nutzen

Ganz einfach … mich und mein Team managen

- Stolpersteine in den täglichen Arbeitsabläufen und Lösungen für den „inneren Schweinehund“
- Besprechungen und Zweiergespräche effizient vorbereiten
- Effektiv als Delegationsempfänger/-in oder Delegierende/-r - MS Outlook als Hilfe einsetzen
- In und mit Teams effizienter agieren
- Mein Verhalten und die Auswirkungen auf mein Selbstmanagement - Das PERSOLOG-Profil als Klärungshilfe

Hilfe zur Praxisumsetzung

- Überarbeitung/Vervollständigung des Maßnahmen-/Transferplans
- Vereinbarungen zur Umsetzung

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Mareike Toporowski
0231 22240-775
mareike.toporowski@ska.nrw

Mit weniger Perfektionismus mehr erreichen

Gesunden Ehrgeiz entwickeln
Viele Menschen neigen zur Perfektion. Perfektionisten/-innen sind gut organisiert, setzen hohe Maßstäbe und haben einen analytischen Blick für Fehler. Allerdings stehen sie sich mit ihren Ansprüchen oft selbst im Weg. Immer perfekt sein und volle Leistung bringen schließt sich aus. „Mut zur Lücke“ fällt schwer. Wer bereit ist, aus kleinen Fehlern zu lernen, ist leichter erfolgreich. In unserem Seminar erfahren Sie, wie Sie perfektionistische Zeitfresser durch klare Prioritäten ersetzen und entwickeln sinnvolle Strategien, um den vorhandenen Perfektionismus zielgerichtet einzusetzen.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter/-innen und Führungskräfte, die das richtige Maß finden möchten, zwischen gesundem Ehrgeiz und kräftezehrendem Perfektionismus

IHR NUTZEN

- Sie geben Ihr Bestes, ohne sich unter Druck zu setzen.
- Sie verzichten auf übertriebene Fehlervermeidung und geben Schuldgefühlen keine Chance mehr.
- Sie stellen realistische Ansprüche und gehen achtsam mit sich und anderen um.

IHR REFERENT

Marcus Stobbe

Diplom-Psychologe, Trainer und Coach

1999 - 2012 Deutsche Bank: Ausbildung der Vertriebs-Coaches in Lösungsorientiertem Coaching
2015 - jetzt. Commerzbank: Stärkung der Vertriebskraft (für zeb; Trainingpreis DGVT in Gold), Trainings: Der Charisma-Effekt, Überzeugen mit Persönlichkeit, Präsentationstraining, Verhandeln Basis und Vertiefung
2015 - jetzt. Sparkasse Bremen AG: Talententwicklungsprogramme planen und durchführen; Teamentwicklungen und FK--Coaching; LIFO-Stärkenmanagement-Workshops, MA-Coaching near and on the job; Training: Moderation
1992 Diplom-Psychologe Schwerpunkt Personalentwicklung / Wirtschafts- und Sportpsychologie

TERMIN(E)

06.11.2026 | Sparkassenakademie NRW

DAUER

1 Tag

PREIS

395,00 €

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Mareike Toporowski
0231 22240-775
mareike.toporowski@ska.nrw

Programm/Inhalt

Perfektion - ein unerfüllbarer Anspruch?

- Folgen von Perfektionismus
- Schwarz-Weiß-Denken durchbrechen
- Sich selbst annehmen und Schwächen akzeptieren

In Chancen denken

- Klare Prioritäten setzen
- Vereinfachen und den Überblick behalten

Ziele entspannt erreichen

- Wege aus der Anstrengungsfalle finden
- Fehler als Lernchance begreifen
- Eine positive Fehlerkultur entwickeln

Gelassenheit im Alltag und Beruf fördern

- Körperliche und psychische Anspannung abbauen
- Positive Erlebnisse und Erfolge bewusst verstärken
- Der Spirale aus Leistung und Überforderung entkommen
- Zufriedenheit und innere Ruhe genießen

BrainTrain - Hirngerechtes Arbeiten spart Zeit und schont die Nerven

Viel Arbeit und Druck und trotzdem im richtigen Moment alle wichtigen Informationen, Zahlen, Daten, Fakten, Gedächtnisinhalte und Namen parat haben - wie das geht? Erfahren Sie in diesem Seminar, wie unglaublich gut Ihr Gedächtnis ist, wenn Sie die richtigen Techniken anwenden. Wissen und Informationen sind keine Eintagsfliegen mehr, sondern können mit spürbarer Sicherheit ins Langzeitgedächtnis gebracht werden. Ihr Alter und Menge der Informationen spielen dann keine Rolle mehr.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter/-innen, die ihre mentale Leistungsfähigkeit aktiv erhalten oder weiter verbessern möchten

IHR NUTZEN

- Sie sind in der Lage, effziente und schnelle Methoden anzuwenden, mit denen Sie jederzeit jede Art von Informationen optimal verarbeiten können.
- Sie behalten alles im Griff, auch ohne (digitale) Notizzettel und sparen Energieressourcen.
- Sie erleben, wie Sie der Zeitablauf, der das Haupthindernis beim Merken ist, sich auflöst und Ihre Merkgrenzen völlig offen sind.

IHRE REFERENTIN

Gabriele A. Forster Langjährige Trainerin mit Kernkompetenz im Bereich gehirngerechte Arbeitstechniken sowie Glück und Lebenszufriedenheit im Beruf

HINWEIS(E)

Sie können gerne eigenes Material mitbringen, um die Techniken praxisnah im Seminar anzuwenden.

Die Veranstaltung bieten wir in Kooperation mit der Sparkassenakademie Niedersachsen an. Sie findet in Hannover statt. Bitte melden Sie direkt über deren Buchungsportal (Webcode SM2727) online an. Zur Anmeldung: https://portal.svn.de

Wenn Sie sich bisher noch nicht für das Buchungsportal der Sparkassenakademie Niedersachsen registriert haben, so können Sie formlos über die E-Mail-Adresse akademiemail@svn.de oder telefonisch (Tel.: 0511 3603 501) einen Zugang beantragen.

TERMIN(E)

siehe Hinweise

DAUER

2 Tage

PREIS

siehe Hinweise

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Mareike Toporowski
0231 22240-775
mareike.toporowski@ska.nrw

Programm/Inhalt

siehe Hinweise

Lernen lernen: Weiterbildungschancen erkennen und nutzen (E-Learning)

Man lernt nie aus – gerade heute, da die Arbeitswelt von Digitalisierung und Unsicherheit geprägt ist. Glücklicherweise können wir alle heute mehr für unsere Weiterbildung tun als je zuvor. Dieses E-Learning führt in das Konzept des lebenslangen Lernens ein, erklärt Future Skills, gibt Tipps zur Ermittlung des eigenen Lernbedarfs und unterstützt dabei, das eigene Lernen in den Arbeitsalltag zu integrieren.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche, die ihr Wissen und ihre Kompetenzen erweitern und aktuell halten wollen

IHR NUTZEN

- Sie kennen die Bedeutung lebenslangen Lernens und können eigene Weiterbildungen darauf abstimmen.
- Sie können den eigenen Lern- und Weiterbildungsbedarf ermitteln.
- Sie kennen verschiedene Arten des Lernens und können sie je nach Bedarf in Anspruch nehmen.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

1,25 Stunden

PREIS

50,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Man lernt nie aus

Was soll ich lernen?

Wie lerne ich am besten?

Gemeinsam lernen, gemeinsam wachsen

Lerncoach - Lernerfolge im Alltag ermöglichen (E-Learning)

Weiterbildung lohnt sich vor allem dann, wenn das Gelernte auch im Alltag genutzt wird. Genau da setzt Lerncoaching an. Dieses E-Learning zeigt, wie Lernprozesse im Arbeitsalltag unterstützt werden und wie man anderen hilft, Hindernisse bei der Umsetzung zu überwinden und so nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen.

ZIELGRUPPE

Menschen mit Verantwortung in der Personalentwicklung, Führungskräfte, die ihre Mitarbeitenden mit Lerncoaching im Arbeitsalltag fördern wollen und Teammitglieder, die als Lerncoach andere beim selbstgesteuerten Lernen unterstützen möchten

IHR NUTZEN

- Sie wissen, wie Sie Lerncoaching in den Arbeitsalltag integrieren.
- Sie sind in der Lage bei Rückschlägen gezielt Lernchancen aufzuzeigen.
- Sie kennen Möglichkeiten, selbstgesteuertes Lernen zu fördern.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

30 Minuten

PREIS

30,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Wie integriere ich Lerncoaching in den Arbeitsalltag?

Den Transferprozess nachhaltig gestalten

Mitarbeitende dabei unterstützen, das Gelernte sicher im Arbeitsalltag zu verankern

Wie unterstütze ich bei Rückschlägen?

Vertrauensvolle Atmosphäre schaffen

Fehlerkultur leben

Achtsamkeit vermitteln

Wie kann ich selbstgesteuertes Lernen fördern?

Selbstwirksamkeit entwickeln

Motivation aufbauen

Digitale Fake-Inhalte erkennen (E-Learning)

Gefakte Inhalte lauern überall im Netz und sind oft gar nicht so leicht als solche zu erkennen. Dieses E-Learning zeigt, wie digitale Fake-Inhalte entlarvt werden können und wie man mit ihnen umgeht. Dazu zeigt es verschiedene Arbeitstechniken auf und zeigt, warum eine kritische Gesellschaft so wichtig ist.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende, Führungskräfte und Auszubildende, die mit digitalen Fake-Inhalten angemessen und kompetent umgehen wollen

IHR NUTZEN

- Sie wissen, warum kritisches Hinterfragen wichtig ist.
- Sie können digitale Fake-Inhalte identifizieren.
- Sie sind in der Lage, Quellen zu überprüfen.
- Sie wissen, wie Sie zu einer informierten Gesellschaft beitragen.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

30 Minuten

PREIS

30,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis für Sparkassen ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Warum ist kritisches Hinterfragen von Online-Inhalten wichtig?

Wie identifiziere ich Fake News und Desinformation?

Wie überprüfe ich Quellen?

Was ist meine Aufgabe im Kontext Desinformation?

ChatGPT-Grundlagen - Was Du jetzt wissen musst (E-Learning)

ChatGPT verstehen und richtig ausprobieren

Am 30. November 2022 wurde ChatGPT erstmals der Öffentlichkeit zugänglich gemacht – der Beginn einer kleinen Revolution. Denn dieser generierende Chatbot auf Basis künstlicher Intelligenz (KI) kann nicht nur flache Witze erzählen. Richtig eingesetzt kann er uns bei einer Vielzahl von Aufgaben unterstützen.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeitenden und Führungskräfte, die ChatGPT ausprobieren und Möglichkeiten erkunden möchten, wie ChatGPT sie im Alltag unterstützen kann

IHR NUTZEN

In diesem E-Learning erfahren Sie:

- was die Möglichkeiten und Grenzen von ChatGPT sind,
- welche Vor- und Nachteile die künstliche Intelligenz im Vergleich zu Suchmaschinen bietet,
- wie man effektive Prompts formuliert und schnell qualitativ hochwertige Ergebnisse erzielt,
- bei welchen Aufgaben der Bot uns im Joballtag entlasten kann.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

30 Minuten

PREIS

30,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Das E-Learning gibt Antworten auf diese Fragen:

Wie kann mich ChatGPT unterstützen?

Was ist der Unterschied zwischen ChatGPT und Suchmaschinen?

Wie erziele ich bessere Ergebnisse in ChatGPT?

Wie kann ich ChatGPT für meine Arbeit in der Sparkasse nutzen?

Wie nutze ich ChatGPT im Vertrieb?

Digitale Informationsflut effizient meistern (E-Learning)

Mit konkreten Methoden und Strategien die digitale Informationsflut nachhaltig und effizient meistern

Wie können die tägliche Informationsflut durch digitale Medien strukturieren, reduzieren und so Ihr persönliches Informationsmanagement verbessern? Lernen Sie hier, wie Sie – anstatt in der Flut aus Mails zu verschwinden – Ordnung in Ihr Postfach bringen. Und schärfen Sie Ihren Blick für Ihren persönlichen Umgang mit digitalen Kommunikations- und Informationsmitteln – ein wichtiger Pfeiler für ein ausgeglichenes und gesundes (Arbeits-)Leben.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeitenden und Führungskräfte, die trotz Informationsflut effizient arbeiten und den Überblick behalten wollen

IHR NUTZEN

- Sie durchschauen, welche unerwünschten Folgen die digitale Informationsflut haben kann.
- Sie sind vertraut mit verschiedenen Strategien des persönlichen Informationsmanagements, um die digitale Informationsfülle künftig zu reduzieren.
- Sie arbeiten trotz Informationsflut effizient.
- Sie behalten den optimalen Überblick – mit den richtigen Werkzeugen und Tricks.
- Sie finden Ihre Balance für hochkonzentriertes Arbeiten und ausreichend Zeit für das Verwerten digitaler Informationen.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

60 Minuten

PREIS

50,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Ursachen digitaler Informationsflut und ihre Folgen

Die Informationsflut erfolgreich kanalisieren

Ein Plädoyer für Monotasking

Ordnung im Postfach ist das halbe Arbeitsleben

Hin und wieder mal den Stecker ziehen

Motivation in turbulenten Zeiten (E-Learning)

Überwinde die Antriebslosigkeit

Pandemie, Krieg, Energiekrise und jetzt auch noch das Klima - es sind wirklich keine einfachen Zeiten! Kein Wunder, dass viele sich nur noch kraftlos von Wochenende zu Wochenende hangeln: Die Arbeit fällt schwer und die Freizeit verdirbt man sich mit dem Konsum schlechter Nachrichten. Dieses E-Learning ist all jenen gewidmet, die gerade in einem Motivationsloch stecken und Tipps und Strategien suchen, um daran etwas zu ändern.

ZIELGRUPPE

- Alle, die motivierter und fokussierter durch die Arbeitswoche kommen möchten

IHR NUTZEN

In diesem Training geht es darum, ...

- wie Sie wieder mehr Motivation für den Alltag finden.
- wie Sie trotz der vielen schlechten Nachrichten die Lebensfreude behalten bzw. zurückgewinnen.
- wie Sie schon mit kleinen Änderungen mehr Abwechslung und Erfüllung im Alltag erleben.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

60 Minuten

PREIS

40,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Das E-Learning ist als Programm für **eine Woche** von **Montag bis Freitag** konzipiert: In 5 Tagen gibt es in kurzen Lernsequenzen zahlreiche Tipps, wie es leichter fällt, auch in turbulenten Zeiten zuversichtlich und motiviert zu bleiben– beruflich wie privat. Die Gesamtlernzeit beträgt ca. 1 Stunde.

Da die Einheiten aufeinander aufbauen, starten Sie das Training am besten am Montag nehmen sich **jeden Morgen 10–12 Minuten** Zeit.

Montag: Ziele statt Aufgaben! Ziele für die neue Woche setzen und Gedanken sortieren .

Dienstag: Let that shit go! Der Tag des inneren Gleichgewichts

Mittwoch: Schluss mit Stillstand! Der Tag der Bewegung – körperlich wie gedanklich.

Donnerstag: Be more like Buddha! Heute geht es um innere Gelassenheit. Je mehr Chaos im Außen herrscht, desto wichtiger ist es, in die Ruhe zu kommen.

Freitag: Wir sorgen für einen runden Wochenabschluss und legen damit den Grundstein für einen guten Start in die neue Woche.

Power Week - Resilienz to go

Mehr denn je brauchen wir in der heutigen Zeit, Gestaltungswillen und eine gute Portion Motivation um engagiert, gesund und leistungsstark zu bleiben. Mit unserer Power-Week erhalten Sie eine Woche täglich neue Impulse, wie Sie motiviert, gut organisiert und energievoll durch turbulente Zeiten kommen. Stärken Sie jetzt Ihre Resilienz.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter/-innen, die motivierter und fokussierter durch die Arbeitswoche kommen möchten

IHR NUTZEN

- Sie sind in der Lage gelassen aber trotzdem konsequent auf die nicht zu vermeidenden Widrigkeiten des Lebens zu reagieren.
- Sie empfinden auch mehr positive Gefühle, wie z. B. Zuversicht, Zufriedenheit, Stolz oder Glück und weniger negative Gefühle, wie Stress, Angst oder Frustration.
- Sie wissen, mit welchen Übungen Sie wieder in Bewegung kommen und was wirklich hilft, um in die innere Ruhe zu finden.

IHRE REFERENTIN

Anette Heuer, Sparkassenakademie NRW

Trainerin und systemische Coachin mit umfangreichen Erfahrungen (Schwerpunkt Vertrieb und Trainerweiterbildung), Vertriebscoachin, Zertifizierte Trainerin für das persolog® Resilienzmodell, Expertin für Graphic Recording

TERMIN(E)

Die Webinare finden jeweils von 11:30 - 12:30 Uhr statt.

DAUER

7 Stunden
Lernzeit: 7 Stunden

PREIS

495,00 €

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Mareike Toporowski
0231 22240-775
mareike.toporowski@ska.nrw

Ihre Lernreise: Power Week - Resilienz to go

Start

GO

Motivation in turbulenten Zeiten

1 Stunde(n)

E-Learning

Resilienz stärken

1 Stunde(n)

E-Learning

Session 1: Bye Bye Montagsblues

1 Stunde(n)

Webinar

Session 2: Bessern Sie Ihre Energiebilanz auf!

1 Stunde(n)

Webinar

Session 3: Schluss mit Stillstand - Bewegung im

1 Stunde(n)

Webinar

Session 4: In der Ruhe liegt die Kraft - Innere

1 Stunde(n)

Webinar

Session 5: Motiviert planen

1 Stunde(n)

Webinar

Ziel

Programm/Inhalt

Vorbereitung: Motivation in turbulenten Zeiten (E-Learning) und Resilienz stärken (E-Learning)

Session 1: Bye Bye Montagsblues (Webinar)

- Klar und effizient: Meine Tagesstruktur
- Prioritäten # Wichtig oder dringend – womit fange ich an?
- Aufschieberitis vermeiden
- Ziele finden und formulieren

Session 2: Bessern Sie Ihre Energiebilanz auf! (Webinar)

- Let that shit go: Kopf über Wasser halten trotz negativer Nachrichten
- Gut informiert sein und dabei psychisch gesund bleiben
- Äußere Umstände managen
- Energieräuber reduzieren

Session 3: Schluss mit Stillstand – Bewegung im Homeoffice (Webinar)

- Stress lass nach: Healthy Moves
- Stressbewältigungsstrategien
- Keep it simple – Miniübungen für den Arbeitsalltag
- Aktive Bewegungspausen: mental und körperlich fit bleiben

Session 4: In der Ruhe liegt die Kraft: Innere Gelassenheit finden (Webinar)

- Be more like a Budda – Entwickle dein persönliches Meditationsprogramm
- Rituale sind sichere Anker
- Stelle das Gedankenkarussell ab
- Resilienz ist das Geheimnis starker Menschen

Session 5: Motiviert planen (Webinar)

- Schönes Wochenende? Runder Wochenabschluss und Grundstein für einen guten Start in die neue Woche
- Wie funktioniert eigentlich Erholung?
- Wie finde ich mein Haltungsziel?
- Wie starte ich mit einer guten Haltung in die neue Woche

Burnout besser verstehen und bewältigen (E-Learning)

Burnout erkennen, besser verstehen und zu einer Verbesserung der Situation beitragen

Das emotionale und physische Erschöpfungssyndrom Burnout kann aus einer zu starken Belastung resultieren. Erfahren Sie, was der Begriff „Burnout“ bedeutet und wie es zu einem Burnout kommen kann. Welche Faktoren tragen maßgeblich zu dieser Erkrankung bei? Welche drei Phasen des Burnouts gibt es? Was können Sie tun, um auch bei größeren Belastungen gesund zu bleiben? Und was ist zu tun, wenn es tatsächlich zu einem Burnout gekommen ist?

ZIELGRUPPE

- Mitarbeitende und Führungskräfte, die sich für das Thema Burnout interessieren und mehr darüber erfahren möchten
- Mitarbeitende und Führungskräfte, die den Eindruck haben, dass jemand aus ihrem Umfeld an Burnout erkrankt ist, und wissen möchten, wie sie handeln können

IHR NUTZEN

- Sie können den Begriff „Burnout“ richtig einordnen.
- Sie können zwischen den drei Phasen der Burnout-Entstehung differenzieren.
- Sie kennen Risikofaktoren für Burnout.
- Sie kennen vorbeugende Maßnahmen gegen Burnout.
- Sie können bei manifesten Burnout-Symptomen richtig handeln.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

1,25 Stunden

PREIS

50,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Erschöpft und ausgebrannt

Die Entwicklung von Burnout

Risikofaktoren für Burnout

Dem Burnout vorbeugen

Burnout - und jetzt?

Gesünder leben (E-Learning)

Ausreden einen Riegel vorschieben und eine gesunden Lebensstil verwirklichen
Möchten Sie einen gesünderen Lebensstil führen, aber wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Mit "Gesünder leben" machen Sie einen Neustart und erhalten Wissen und Werkzeuge, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

ZIELGRUPPE

Alle, die nachhaltig einen gesünderen Lebensstil verwirklichen wollen

IHR NUTZEN

- Sie kennen die Grundlagen einer gesunden Lebensweise.
- Sie wissen, wie Sie Veränderungen angehen und Ihren Lebensstil weiter verbessern können.
- Sie lernen, wie Sie eine ausgewogene und gesunde Ernährung umsetzen können.
- Sie erhalten praktische Tipps und Tricks, um Ihren Alltag gesünder zu gestalten.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

30 Minuten

PREIS

30,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Warum wir uns mit Ausreden rausreden.

"Bevor ich anfangen kann, muss ich planen."

"Ich bin überhaupt nicht fit."

"Ich kann weder kochen, noch habe ich Zeit dafür."

"Man wird mich auslachen."

"Ich habe Angst, im Training in der Gruppe nicht mitzuhalten."

Auf die Plätze, fertig, LOS!

Stressmanagement - Stress erfolgreich und gelassen meistern (E-Learning)

Stress ist ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens. Zu viel davon kann allerdings schwerwiegende Folgen haben. In diesem E-Learning erfahren Sie, wie Sie Stress erkennen, besser verstehen und durch gezielte Techniken und Methoden erfolgreich managen können.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende und Führungskräfte, die ihr Stressmanagement verbessern und etwas für ihre Gesundheit tun wollen

IHR NUTZEN

- Sie können den Begriff Stress verstehen und einordnen.
- Sie verstehen den Zusammenhang zwischen Stressoren, Stressverstärkern und Stressreaktionen.
- Sie können Stress souverän und erfolgreich managen.
- Sie begegnen Stress im Alltag konstruktiv.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

1,5 Stunden

PREIS

50,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Im Stress

Die Stressampel

Die Situation entstressen

Die eigenen Gedanken verändern

Einfach mal abschalten

Stress, lass nach

just e-learn-Package Gesund leben und arbeiten (E-Learning)

Fünf E-Learnings in einem Paket mit denen Sie Ihren Arbeitsalltag gesund gestalten und Ihr Wohlbefinden steigern: digital, schnell und kompakt

Das just e-learn-Package "Gesund leben und arbeiten" bietet Ihnen die Möglichkeit, sich umfassend über Selbstorganisation, Gesundheit, Prävention, Stress, Resilienz, Motivation, Ernährung, Fitness und Burnout zu informieren und Ihren Alltag positiv zu gestalten.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende und Führungskräfte die digital, schnell und kompakt ihre Kompetenz für gesünderes Leben und Arbeiten stärken wollen

IHR NUTZEN

Die wichtigsten aktuellen Themen im Bereich **"Gesund leben und arbeiten"** für Sie zusammengestellt.

- **#1 digital**:
  E-Learning-Module ganz einfach mit dem Smartphone, Tablet oder Desktop nutzen. Zu beliebiger Zeit, an jedem Ort.
- **#2 schnell**:
  Neues Wissen schnell verbreiten, ohne Terminplanung. Einfach das just e-learn Package für Ihre Zielgruppe buchen und loslegen.
- **#3 kompakt**:
  Mit E-Learning-Modulen kompakte Lerneinheiten bieten und Impulse zu relevanten Fragen setzen.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

5 Stunden

PREIS

75,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Fünf E-Learning-Module aus den Themenbereichen "Gesund leben und arbeiten"

1. **58.251 Motivation in turbulenten Zeiten**
2. **58.433 Resilienz stärken**
3. **58.254 Burnout besser verstehen und bewältigen**
4. **58.255 Gesünder leben**
5. **58.249 Digitale Informationsflut effizient meistern**

Wir beraten Sie gerne persönlich zu Ihren Fragen und zur Buchung dieses Angebotes.

LinkedIn für Sparkassenmitarbeitende - effektive Nutzung und Netzwerkaufbau

LinkedIn als effektives Tool zur Karriereentwicklung

Tauchen Sie ein in die Welt von LinkedIn und entdecken Sie, wie Sie Ihre berufliche Präsenz effektiv gestalten können! Unser E-Learning "LinkedIn für Sparkassenmitarbeitende" bietet Ihnen einen umfassenden Einblick in die Möglichkeiten dieses Netzwerks.

ZIELGRUPPE

Sparkassenmitarbeitende, die ihr berufliches Netzwerk ausbauen möchten und LinkedIn als effektives Tool zur Karriereentwicklung nutzen wollen.

IHR NUTZEN

- Sie optimieren Ihre berufliche Präsenz auf LinkedIn.
- Sie erweitern Ihr professionelles Netzwerk gezielt.
- Sie gestalten Ihr Profil und teilen relevante Inhalte effektiv.
- Sie erhöhen Ihre Sichtbarkeit und Reichweite auf LinkedIn.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

30 Minuten

PREIS

40,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Mareike Toporowski
0231 22240-775
mareike.toporowski@ska.nrw

Programm/Inhalt

Sie lernen LinkedIn kennen.

Sie bekommen Tipps, wie Sie Ihr eigenes Profil erstellen.

Sie erfahren, wie Sie Ihr Netzwerk aufbauen.

Sie lernen, wie man Inhalte professionell erstellt und teilt.

Sie bekommen Ideen für die inhaltliche Gestaltung Ihrer Posts.

Sie erfahren mehr zu LinkedIn-Gruppen.

Sie erhalten Experten-Tipps.

Resilienz stärken (E-Learning)

Das Geheimnis der wirklich Erfolgreichen

Warum sind manche Menschen so viel belastbarer als andere? Fast scheint es, als würde der ganze Stress einfach an ihnen abprallen. In diesem E-Learning lüftet der renommierte Resilienz-Coach Denis Mourlane das Geheimnis. Erfahren Sie, was Resilienz ist und welche wertvollen Strategien Sie nutzen können, um mit herausfordernden und unvorhersehbaren Momenten bestens zurechtzukommen.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende und Führungskräfte, die den stetig komplexeren Anforderungen im Beruf und Privatleben mit mehr Gelassenheit begegnen möchten

IHR NUTZEN

- Sie erfahren was genau Resilienz ist und wie resilient Sie wirklich sind.
- Sie wissen, mit welchen Strategien Sie Ihre Resilienz weiterentwickeln und erhalten können.
- Sie kennen Ihre inneren Stärken, die Ihnen durch schwierige Zeiten helfen.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

60 Minuten

PREIS

40,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Basics: Resilienz verstehen

- Selbstcheck: Wie resilient sind Sie wirklich?
- Warum ist Resilienz eigentlich so wichtig?
- Welche 7 inneren Stärken besitzen resiliente Menschen?

Grundlegende Strategien: Resilienz ausbauen

- Strategie 1: Achtsamkeit – 3 simple Übungen
- Strategie 2: Psychologische Grundbedürfnisse ernst nehmen

Für Fortgeschrittene: Situationsspezifische Resilienzstrategien

- Strategie 3: Bewusster Umgang mit Ihren Gedanken
- Strategie 4: Love it, change it or leave it
- Strategie 5: Akzeptanz
- Zu guter Letzt: Tipps für mehr Resilienz im (Arbeits-)Alltag

just @-learn

Erfolgreich arbeiten im Homeoffice (E-Learning)

Immer mehr Menschen arbeiten ganz oder teilweise im Homeoffice. Das bringt viele Vorteile mit sich, wie die bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie, oder den Wegfall des Arbeitsweges. Gleichzeitig stehen Mitarbeitende im Homeoffice auch vor großen Herausforderungen: viele der sonst vorgegebenen Strukturen fallen weg, genauso wie die unkomplizierten Kontakte zu Kolleginnen und Kollegen. Die Eigenverantwortung steigt – Menschen im Homeoffice sind aufgefordert, die eigene Arbeitszeit zu strukturieren, den Arbeitsplatz zu gestalten, Ablenkungen zu vermeiden und sich selbst zu motivieren.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende, die ganz oder teilweise im Homeoffice arbeiten

IHR NUTZEN

- Sie wissen, wie Sie Ablenkungen vermeiden und sich selbst motivieren.
- Sie kennen die größten Herausforderungen im Homeoffice und können sie bewältigen.
- Sie wissen, wie Sie die Zeit im Homeoffice effektiv nutzen.
- Sie können Ihren Arbeitsplatz im Homeoffice richtig gestalten.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkasse dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

60 Minuten

PREIS

40,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Alles ganz easy?

Und die Zeit verfliegt

Wie man sich bettet ...

Bitte nicht stören!

Tschakka!

Mentale Fitness - turbulenten Zeiten gelassener begegnen

Die Umstände lassen sich häufig nicht ändern - aber unser Umgang damit. Ein starkes Mindset ist der Schlüssel, um die Herausforderungen des Berufs- und Privatlebens souverän zu meistern. Lernen Sie, Ihre Einstellung und Reaktionen gezielt zu steuern - für mehr Gelassenheit und Resilienz.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter/-innen aus allen Bereichen

IHR NUTZEN

- Sie kennen wissenschaftlich fundierte Methoden aus der Resilienzforschung, Neurologie und positiver Psychologie, die sich als "Mental-Hacks" mühelos in den Alltag integrieren lassen.
- Sie können Ihre Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge gezielt verbessern, um mehr Gelassenheit im Berufs- und Privatleben zu erreichen.
- Sie sind in der Lage, durch einen bewussten Umgang mit Gedanken und Handlungen, stressige Situationen im Sparkassenalltag mit mehr Gelassenheit und Stärke zu bewältigen.

IHR REFERENT

Gerald Reindl, Sparkasse Krefeld

Diplom-Psychologe und Personalleiter bei der Sparkasse Krefeld mit langjährigen Erfahrungen als Führungskraft, Berater, Trainer und agiler Coach.

TERMIN(E)

11.02.2027 | Sparkassenakademie NRW

DAUER

1 Tag

PREIS

495,00 €

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Mareike Toporowski
0231 22240-775
mareike.toporowski@ska.nrw

Programm/Inhalt

Stresskompetenz verbessern

- Instrumentelle, mentale und regenerative Stresskompetenz
- Strategien zur Stressbewältigung
- Techniken zur Erhöhung der Belastbarkeit

Selbstwahrnehmung stärken

- Meine Energiebilanz
- Selbstfürsorge stärken
- Innehalten und Achtsamkeit

Selbstwirksamkeit erhöhen

- Resilienter Informationsumgang
- Superpower Fokussieren
- Circle of control - mein Einflussbereich
- Soziale Bindungen

58 SELBSTMANAGEMENT

Persönliche Entwicklung

E-learnings ohne Anzeige

Wie wirke ich auf andere? - Wirkung, Wahrnehmung und Weiterentwicklung

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance

Im Berufsleben hat ein positiver erster Eindruck weitreichende Konsequenzen und bestimmt zu einem großen Teil, wie Sie ankommen. Wissen Sie, wie Sie wahrgenommen werden? Die Frage nach der eigenen Wirkung gehört zu den wichtigsten Fragen der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Zu verstehen, wie Sie wahrgenommen werden, erfordert ein offenes und ehrliches Feedback von anderen. In diesem Seminar erhalten Sie dieses Feedback.

ZIELGRUPPE

Führungskräfte und Mitarbeiter/-innen aus allen Bereichen

IHR NUTZEN

- Sie kennen Ihre Wirkung auf andere und gleichen Ihr Selbst- und Fremdbild ab.
- Sie wissen, wie Sie einen überzeugenden Eindruck erreichen können.
- Sie können Ihre Stärken stärken und Schwächen schwächen, um das "eigene Ideal" zu erreichen.

IHRE REFERENTIN

Christine Carus

Persönlichkeitscoach, Mentaltrainerin und Expertin für Gedankenhygiene

TERMIN(E)

19.11.2026 – 20.11.2026 | Sparkassenakademie NRW (ausgebucht)

19.04.2027 – 20.04.2027 | Sparkassenakademie NRW

23.09.2027 – 24.09.2027 | Sparkassenakademie NRW

DAUER

2 Tage

PREIS

795,00 €

Programm/Inhalt

Der erste Eindruck

- Wie erkenne ich, welchen ersten Eindruck ich hinterlasse?
- Den positiven ersten Eindruck bewusst und strategisch prägen
- Einen schlechten ersten Eindruck korrigieren
- Wie kann ich meine Wirkung in unterschiedlichen Situationen anpassen?

Menschliche "Werkzeuge" zur Steigerung des emotionalen Gesamteindrucks

- Stimme, Rhetorik und Körpersprache
- Verbale und nonverbale Transaktionen harmonisieren
- Tipps zur "Dramaturgie" und "Inszenierung"

Der Abgleich zwischen Selbst- und Fremdbild

- Wege zum analytischen Selbst- und Fremdbild
- Wie kann ich mein Selbstbild dem Fremdbild angleichen?
- Auswirkungen eines ausgeglichenes Selbst- und Fremdbilds auf die Persönlichkeit

Das "eigene Ideal" erreichen

- Was ist mein Wunschbild?
- Die Motivation zur Umsetzung
- Der Zusammenhang zwischen Wunschbild und Charisma

Stärken stärken - Schwächen schwächen

- Die eigenen Stärken und Schwächen erkennen und ausbauen bzw. abbauen
- Mit den eigenen Stärken und Schwächen leben

Neues bzw. alternatives Verhalten einüben und intensivieren

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Mareike Toporowski
0231 22240-775
mareike.toporowski@ska.nrw

Stärken erkennen und gezielt einsetzen (E-Learning)

Eigene Talente zielorientiert einsetzen

Wo liegen Ihre Stärken und wie können Sie diese im Beruf besser nutzen? Finden Sie heraus, in welchem Umfang Sie Ihre Stärken bereits in Ihrem Tagesgeschäft einsetzen und lernen Sie, sich Ziele zu setzen, um Ihr Potenzial stärker zu nutzen.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende und Führungskräfte, die ihre Stärken und Potenziale im Beruf besser nutzen wollen

IHR NUTZEN

- Sie wissen, wo die eigenen Stärken liegen.
- Sie erkennen ungenutzte Potenziale und wie sie diese sinnvoll nutzen.
- Sie können Ihre Ziele konkret und motivierend formulieren.
- Hindernissen begegnen Sie souverän.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

30 Minuten

PREIS

30,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Relevanz der eigenen Stärken für Leistung und Zufriedenheit

Anleitung für die Suche nach den eigenen Stärken und ungenutzten Potenzialen

SMART-Methode und Mottoziele zur Zielformulierung

Tipps für den Umgang mit Hindernissen

just e-learn-Package Persönliche Entwicklung

Neues Wissen für die persönliche Entwicklung: digital, schnell und kompakt

Profitieren Sie gleich von einem ganzen Package mit fünf hochwertigen E-Learnings aus dem Bereich "**Persönliche Entwicklung"**, die zu jeder Zeit, an jedem Ort und im eigenen Lerntempo bearbeitet werden können.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende und Führungskräfte die digital, schnell und kompakt ihre persönliche Entwicklung stärken wollen

IHR NUTZEN

Die wichtigsten aktuellen Themen im Bereich "Persönliche Entwicklung" für Sie zusammengestellt.

- **#1 digital**:
  E-Learning-Module ganz einfach mit dem Smartphone, Tablet oder Desktop nutzen. Zu beliebiger Zeit, an jedem Ort.
- **#2 schnell**:
  Neues Wissen schnell verbreiten, ohne Terminplanung. Einfach das just e-learn Package für Ihre Zielgruppe buchen und loslegen.
- **#3 kompakt**:
  Mit E-Learning-Modulen kompakte Lerneinheiten bieten und Impulse zu relevanten Fragen setzen.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

5 Stunden

PREIS

75,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Fünf E-Learning-Module aus dem Themenbereich "Persönliche Entwicklung":

1. Erfolgreich arbeiten im Homeoffice
2. Zeitmanagement
3. Professionell auftreten in Videokonferenzen
4. Selbstmarketing: wirkungsvoll überzeugen
5. Stärken erkennen und gezielt einsetzen

Wir beraten Sie gerne persönlich zu Ihren Fragen und zur Buchung dieses Angebotes.

Unconscious Bias - Vorurteile und Stereotypen erkennen und reduzieren (E-Learning)

Warum wir Menschen in "Schubladen" kategorisieren und wie wir reflektiert damit umgehen

Menschen tendieren dazu, ihre Mitmenschen in ein vorgefertigtes Kategoriensystem einzuordnen und anhand dessen zu bewerten – doch warum ist das so? Lernen Sie die Ursachen von unbewussten kognitiven Verzerrungen und anderen unbewussten Denkmustern kennen und erhalten Sie hilfreiche Tipps, wie Sie in Ihrem beruflichen Alltag reflektiert mit ihnen umgehen können.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende und Führungskräfte, die unbewussten Denkmustern über andere auf die Spur kommen und Offenheit in der Zusammenarbeit mit anderen fördern wollen

IHR NUTZEN

- Sie kennen die Bedeutung des Begriffs „Unconscious Bias“ und die Auswirkungen dieses Phänomens.
- Sie begreifen Unconscious Bias als „Shortcut“ und Bestandteil menschlicher Überlebensstrategie.
- Sie kennen die häufigsten und wichtigsten Mechanismen, die Unconscious Bias zugrunde liegen.
- Sie kennen Strategien gegen Unconscious Bias kennen und können sie im beruflichen Alltag anwenden.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

1,25 Stunden

PREIS

50,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Unconscious Bias - was ist das eigentlich?

So entstehen unsere Schubladen

Die vielen Gesichter von Unconscious Bias

Mit unbewussten Denkmustern bewusst umgehen

Inklusive Workbook als Alltagsbegleiter und Transferunterstützung.

Nachhaltig lernen mit E-Learning (E-Learning)

Clever online lernen

Haben Sie schon einmal ein E-Learning absolviert und sich danach gefragt: „Was hat mir das jetzt eigentlich gebracht?“ Oder starten Sie ganz frisch in die E-Learning-Welt und fragen sich, was Sie erwartet und wo Sie anfangen sollen? In diesem E-Learning erfahren Sie, was E-Learning ist und warum es Sie beruflich weiterbringt. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie effektiv mit E-Learning lernen.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende und Führungskräfte, die mit Freude und Wirksamkeit E-Learnings für ihre Weiterbildung nutzen wollen

IHR NUTZEN

In diesem E-Learning erfahren Sie:

- warum E-Learning Sie im Job voranbringt,
- wie Sie nachhaltig mit E-Learning lernen,
- wie Sie Ablenkungen beim Online-Lernen vermeiden und
- welche Lernstrategien Sie nutzen können.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

30 Minuten

PREIS

30,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Was genau ist E-Learning?

Was sind die Voraussetzungen, um erfolgreich online zu lernen?

Wie gehe ich sicher mit der notwendigen Technik um?

Wie lerne ich effektiv und nachhaltig mit E-Learning?

Wie vermeide ich Ablenkungen?

Wie kann ich klassische Lerntechniken anwenden?

Wie kann ich beim E-Learning mit anderen zusammen lernen?

Resilienz in Veränderungsprozessen stärken

Entdecken Sie Ihre innere Stärke

Durch Resilienz können Menschen nicht nur Krisen besser bewältigen, sondern auch persönliches Wachstum und Weiterentwicklung erfahren. Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern kann durch gezielte Strategien und Techniken entwickelt und gestärkt werden. Unser Resilienz-Seminar bietet Ihnen praxisnahe Techniken und wertvolle Strategien, um Stress abzubauen, mentale Flexibilität zu fördern und Ihre persönliche Widerstandskraft zu stärken.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende, Führungskräfte

IHR NUTZEN

- Sie reflektieren Ihre beruflichen und privaten Stressfaktoren und entwickeln Lösungsstrategien in Veränderungsprozessen.
- Sie analysieren Ihre eigene Resilienzkompetenz, erkennen einschränkende Denkmuster und erarbeiten neue Perspektiven.
- Sie füllen Ihren Methodenkoffer für den Umgang mit Belastungssituationen und übertragen die Techniken in Ihren Arbeitsalltag.

IHRE REFERENTIN

Anette Heuer, Sparkassenakademie NRW

Trainerin und systemische Coachin mit umfangreichen Erfahrungen (Schwerpunkt Vertrieb und Trainerweiterbildung), Vertriebscoachin, Zertifizierte Trainerin für das persolog® Resilienzmodell, Expertin für Graphic Recording

TERMIN(E)

20.04.2027 – 25.07.2027 |
Sparkassenakademie NRW

E-Learning in der Zeit (01.04. - 30.09.2027)
Seminar (20.04. - 21.04.2027)
Transferphase (22.04. - 02.09.2027)
Webinar (03.09.2027)

DAUER

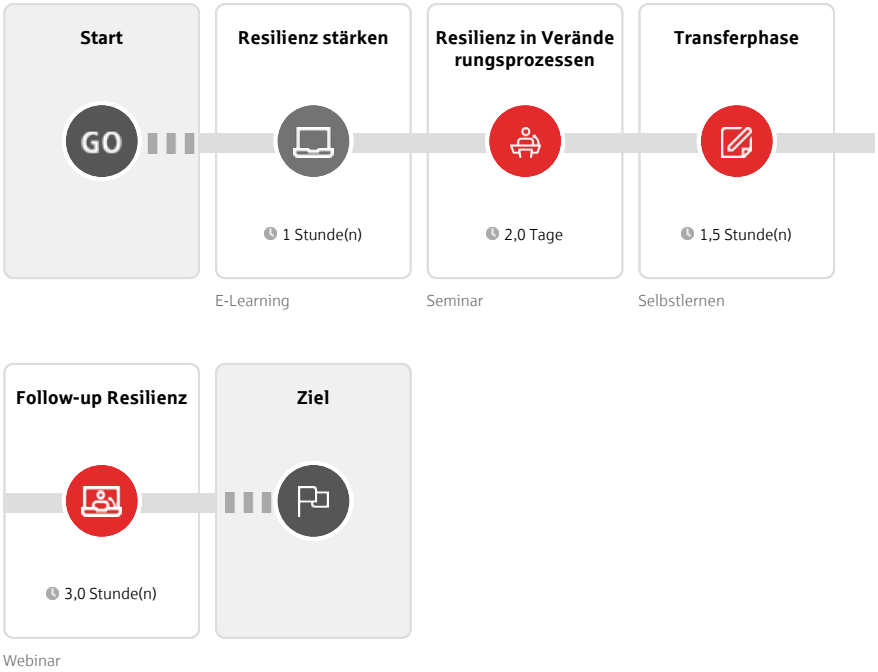
17,5 Stunden
Die Gesamt-Lernzeit von 17,5 Stunden umfasst:

- 1,5 Stunde Vorbereitungsauftrag
- 2 Tage Präsenzseminar
- 1 Stunde Nachbereitungsauftrag
- 3 Stunden Follow-up-Webinar

PREIS

895,00 €

Ihre Lernreise: Resilienz in Veränderungsprozessen stärken



KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Anette Heuer
0231 22240-786
anette.heuer@ska.nrw

Programm/Inhalt

1) Vorbereitung Resilienz stärken - E-Learning (1,5 Stunde)

2) Präsenztraining (2 Tage)

Innehalten und wahrnehmen

- Eigene Bedürfnisse erkennen
- Achtsamer mit sich selbst umgehen

Reflexion und Aktivierung

- Eigene Ressourcen und Potenziale nutzen
- Herausforderungen besser meistern

Selbsteinschätzung

- Resilienzprofil erstellen
- Individuelle Stärken und Entwicklungsbereiche klar erkennen

Veränderungsprozesse verstehen

- Ablauf von Veränderungen
- Veränderungen aktiv zum eigenen Vorteil nutzen

Achtsamkeit praktizieren

- Achtsamkeitsübungen in den Arbeitsalltag integrieren
- Präsenter und ausgeglichener sein
- Beruflichen Lebensweg reflektieren und Blick nach vorn
- Umgang mit Stress

3) Nachbereitungsauftrag (Lernzeit, 1 Stunden)

4) Follow-up (Webinar, 3 Stunden)

Erfolgsgeheimnis Lernkultur (E-Learning)

New Learning als Chance

Besser sein als der Wettbewerb? Attraktiv sein für junge Talente? Dazu braucht es dringend eine positive Lernkultur. Denn etwas Neues zu lernen, ist nicht immer einfach, sondern oftmals auch frustrierend, langweilig und manchmal sogar peinlich. Auch Digitalisierung und Innovationsdruck erfordern frisches Wissen, neue Fähigkeiten und Lust am Lernen.

ZIELGRUPPE

- Personalentwicklerinnen und Personalentwickler, die eine neue Lernkultur als wichtigen Erfolgsfaktor ihrer Sparkasse implementieren wollen
- Führungskräfte, die eine neue Lernkultur und die Lernkompetenzen ihrer Mitarbeitenden aktiv fördern wollen

IHR NUTZEN

In diesem E-Learning erfahren Sie:

- ... was eine Lernkultur ist und wie sie die Sparkasse voranbringt,
- ... wie eine Lernkultur Führungskräfte entlasten kann,
- ... wie Sie noch heute mit simplen Schritten die Lernkultur voranbringen

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

45 Minuten

PREIS

40,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Was ist das Besondere an einer Lernkultur?

Was sind die Vorteile einer Lernkultur?

Wie sieht die Lernkultur aktuell aus?

Wie kann Lernkultur gefördert werden?

Wie können Lernkompetenzen von Mitarbeitenden gefördert werden?

Welche Lernformen sind hilfreich und wie können sie eingesetzt werden?

Wie kann eine erfolgreiche Lernkultur implementiert werden?

Selbstorganisiert lernen (E-Learning)

Lernen wird digitaler, flexibler und individueller

Damit haben Sie als Lernende die Chance, Ihren Lernprozess stärker selbst in die Hand zu nehmen. Dazu erhalten Sie in diesem E-Learning zahlreiche Tipps für erfolgreiches selbstorganisiertes Lernen. Sie lernen, wie Sie Ihren Lernbedarf erkennen und aus diesem Lernziele sowie Lerninhalte ableiten können. Darüber hinaus setzen Sie sich damit auseinander, wie Sie geeignete Lernquellen auswählen und lernförderliche Rahmenbedingungen schaffen können. Außerdem erfahren sie, wie Sie gemeinsam mit anderen produktiv lernen können und Ihren Lernprozess abschließend bewerten können.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende und Führungskräfte, die mit Freude und Wirksamkeit das Potenzial des selbstorganisierten Lernens für sich nutzen wollen

IHR NUTZEN

- Sie kennen die wesentlichen Elemente eines Lernprozesses.
- Sie können den eigenen Lernbedarf herausfinden.
- Sie können smarte Lernziele formulieren und Lerninhalte ableiten.
- Sie können geeignete Lernquellen auswählen.
- Sie können Ihren eigenen Lernprozess bewerten.
- Sie können individuelle Rahmenbedingungen für das Lernen schaffen.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

1,5 Stunden

PREIS

50,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Das E-Learning enthält diese Kapitel:

Heute schon gelernt?

Was ist selbstorganisiertes Lernen?

Den eigenen Lernbedarf erkennen

Auch Lernziele können smart sein

Die passenden Lernquellen auswählen

Tipps für ideale Lernbedingungen

Fünf Prinzipien für erfolgreiches Lernen

Selbstorganisiert lernen = alleine lernen?

Den Lernprozess überprüfen und bewerten

just @-learn

Gute Fehlerkultur leben (E-Learning)

Fast die Hälfte aller deutschen Arbeitnehmer fürchtet negative Konsequenzen bei Misserfolg. Wen wundert es da, dass versucht wird, Fehler mit aller Macht zu vermeiden und im schlimmsten Fall sogar zu vertuschen. Doch wo Scheitern zum Tabu wird, ist kaum noch Raum für persönliche Entwicklung, Kreativität und Innovation. Wie Fehler nicht nur als Stolpersteine, sondern mehr als Chancen begriffen werden können, bringt dieses E-Learning näher.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende und Führungskräfte, die eine gute Fehlerkultur für sich und andere leben und fördern wollen

IHR NUTZEN

In diesem E-Learning erfahren Sie:

- wie Sie **konstruktiver** mit Fehlern umgehen– mit eigenen wie mit denen der anderen.
- wie Sie der Versuchung widerstehen, die **Schuld bei anderen zu suchen.**
- warum **schnell scheitern cleverer** ist.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

45 Minuten

PREIS

40,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Welcher Fehlertyp bist Du?

Irrtum 1: "Ich mache nie Fehler!"

Irrtum 2: "Nicht mein Bier!"

Irrtum 3: "Das konnte ja keiner ahnen!"

Irrtum 4: "Wer A sagt, muss auch B sagen!"

Irrtum 5: "Der Müller war´s!"

Irrtum 6: "Das will genau geplant sein!"

6 Impulse für eine heitere Fehlerkultur

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernstrategien: Methodenkoffer für selbstorganisiertes Lernen (E-Learning)

Wirkungsvolle Strategien für selbstorganisiertes Lernen im Berufsalltag

Mithilfe von Lernstrategien können Merk- und Lernprozesse zielführend gesteuert werden. Dieses E-Learning stellt eine Reihe an Lernstrategien vor, die auf lernpsychologischer Forschung basieren und ganz unterschiedlichen Lernzielen dienen – vom klassischen Auswendiglernen über das Vertiefen und Strukturieren von Wissen bis hin zur effizienten Nutzung von informativen Texten und eigenen Notizen.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende und Führungskräfte, die ihr volles Lernpotenzial mit wirkungsvollen Methoden genießen wollen

IHR NUTZEN

In diesem E-Learning lernen Sie, wie Sie wirkungsvoll:

- Lerninhalte mit Mnemotechniken aufnehmen, sich einprägen und später sicher abrufen,
- Neues und bestehendes Wissen mit Elaborationsstrategien vertiefen,
- Wissen auf das Wesentliche reduzieren und strukturieren,
- Wissensvermittelnde Texte effizient lesen und bearbeiten und
- hilfreiche Notizen anfertigen.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

1,25 Stunden

PREIS

50,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Merken und abrufen - die Tricks der Gedächtniskünstler

Vertiefen und verankern - stabile Wissensnetze knüpfen

Wissen strukturieren - das Chaos im Kopf beseitigen

Effizient lesen - Texte als Informationsquelle nutzen

Notizen machen - was kommt auf den Spickzettel

just e-learn-Package "Bereit für Neues Lernen" (E-Learning)

Sind Sie bereit für Neues Lernen? In einer sich rasant verändernden Arbeitswelt sind kontinuierliche Weiterbildung und Anpassungsfähigkeit unerlässlich. Das just e-learn-Package „Bereit für Neues Lernen“ bietet die Werkzeuge und Strategien, um Ihre Lernkultur zu transformieren und sich optimal auf die Herausforderungen der Digitalisierung und dynamischer Veränderungen vorzubereiten. Erleben Sie, wie positives Lernen nicht nur Ihre persönliche Entwicklung fördert, sondern auch positiven Einfluss auf die Zusammenarbeit im Team hat.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende, Führungskräfte und Personalentwickelnde, die sich digital, schnell und kompakt bereit machen wollen für Neues Lernen in einer modernen, dynamischen Arbeitswelt

IHR NUTZEN

Die wichtigsten aktuellen Themen im Bereich **"Bereit für Neues Lernen"** für Sie zusammengestellt.

- **#1 digital**:
  E-Learning-Module ganz einfach mit dem Smartphone, Tablet oder Desktop nutzen. Zu beliebiger Zeit, an jedem Ort.
- **#2 schnell**:
  Neues Wissen schnell verbreiten, ohne Terminplanung. Einfach das just e-learn Package für Ihre Zielgruppe buchen und loslegen.
- **#3 kompakt**:
  Mit E-Learning-Modulen kompakte Lerneinheiten bieten und Impulse zu relevanten Fragen setzen.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning-Package zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

5 Stunden

PREIS

75,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Das Package enthält 5 E-Learning-Module aus dem Themenbereich "Bereit für Neues Lernen"

1. **58.227 Lernstrategien: Methodenkoffer für selbstorganisiertes Lernen**
2. **58.231 Nachhaltig lernen mit E-Learning**
3. **58.232 Erfolgsgeheimnis Lernkultur**
4. **58.233 Selbstorganisiert lernen**
5. **58.234 Gute Fehlerkultur leben**

Wir beraten Sie gerne persönlich zu Ihren Fragen und zur Buchung dieses Angebotes

Mental Health: Achtsam handeln im Arbeitsalltag (E-Learning)

Psychische Erkrankungen von Erwerbstätigen sind häufig, verursachen viel Leid bei den Betroffenen und führen zu hohen wirtschaftlichen Verlusten. Dieses E-Learning zeigt Möglichkeiten auf, das Arbeitsleben so zu gestalten, dass das Risiko psychischer Probleme minimiert und gesund leben und arbeiten gefördert werden.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende, die ihre psychische Gesundheit im Berufsleben präventiv schützen wollen

IHR NUTZEN

- Sie verstehen ressourcenorientierte Gesundheitskonzepte.
- Sie kennen die Bedeutung von sozialen Netzwerken sowie Kollegen und Kolleginnen für die psychische Gesundheit.
- Sie verstehen das Konzept der Achtsamkeit und nutzen entsprechende Übungen.
- Sie kennen den eigenen Einfluss auf die psychische Gesundheit und können entsprechend handeln.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

1,25 Stunden

PREIS

50,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Ein globales Problem: Risiken für psychische Erkrankungen

Stressoren und Ressourcen

Gemeinsam gesund

Achtsam bleiben

Veränderungen als Chance sehen (E-Learning)

Veränderungen gehören zum Leben, sei es im Beruf, im sozialen Umfeld oder durch kulturelle und politische Entwicklungen. Dieses E-Learning hilft, die verschiedenen Aspekte von Veränderungen zu verstehen. Außerdem enthält es praktische Tipps und Tools, um erfolgreich mit dem Wandel umzugehen und die persönliche Resilienz zu stärken.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche, die erfolgreich mit Veränderungen umgehen und ihre Resilienz gegenüber Veränderungen stärken wollen.

IHR NUTZEN

- Sie verstehen, warum Veränderungen für die meisten von uns so schwierig sind.
- Sie wissen, wie Sie die Transformation leichter annehmen und als Chance nutzen können.
- Sie finden Möglichkeiten, wie Sie resilienter gegenüber dem Wandel werden.

ZUSÄTZLICHE PREISINFORMATIONEN

Ab 100 Lernenden bieten wir Sparkassen dieses E-Learning zu einem Pauschalpreis an. Wir beraten Sie gerne!

TERMIN(E)

Jederzeit starten mit just e-learn!

DAUER

30 Minuten

PREIS

30,00 €
Preis je Lerner/-in, Pauschalpreis ab 100 Lernenden

KONTAKT

ANMELDUNG

Carolin Nalazek
0231 22240-537
carolin.nalazek@ska.nrw

INHALTE

Stephanie Kolhosser
0231 22240-737
stephanie.kolhosser@ska.nrw

Programm/Inhalt

Warum sind Veränderungen schwierig?

Wie kann ich Veränderungen leichter annehmen?

Wie stärke ich meine Resilienz?

DIE BUSINESS SCHOOL

Zertifizierte Weiterbildung zum Fach- oder Betriebswirt

Die Business School bietet zertifizierte Weiterbildungen zu Fach- oder Betriebswirten an. 100 % online und gleichzeitig persönlich betreut. Flexibel nach Deinen Wünschen, berufsbegleitend und europaweit auf Bachelor- und Master-Programme anrechenbar. Als Label der Sparkassenakademien Nordrhein-Westfalen verfügen wir über fundierte Erfahrungen in der Aus- und Weiterbildung – über 5.000 zufriedene Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben mit uns schon ihre beruflichen Perspektiven verbessert.

Informiere Dich über unsere berufsbegleitenden Weiterbildungsangebote.

IHRE ANSPRECHPARTNER/-INNEN

Rabea Hesse
Bildungsberaterin Business School

0231 22240-712
bs@ska.nrw

Nathalie Mädje
Bildungsberaterin Business School

0231 22240-757
bs@ska.nrw

Liane Stach
Bildungsberaterin Business School

0231 22240-792
bs@ska.nrw

Laura Freiin von Eerde
Bildungsberaterin Business School

0231 22240-795
bs@ska.nrw

TAGUNGSZENTRUM HÖRDER BURG

Ob in Präsenz, digital oder hybrid: Mieten Sie unsere Räume für Ihre Veranstaltung

Kongress, Besprechung, Seminar, Workshop oder eigene Schulung für die Mitarbeitenden? Wir bieten Ihnen den passenden Raum für Ihre Veranstaltung.

Sie planen eine Online-Veranstaltung durchzuführen? Mit uns haben Sie den richtigen Partner an Ihrer Seite: Unsere digitalen Räume und hausinternes Studio bieten Ihnen die optimale Basis für Ihre digitale Veranstaltung. On top übernehmen wir für Sie auf Wunsch die professionelle Begleitung Ihrer Veranstaltung durch „Co-Moderatoren“, die Schulung Ihrer Dozenten, das gesamte Teilnehmermanagement, die inhaltliche Konzeption Ihrer Veranstaltung und vieles mehr.

Für Veranstaltungen in Präsenz erwarten Sie in dem exklusiven Gebäudeensemble der Hörder Burg mit direktem Seeblick über 40 hochmoderne Seminar- und Tagungsräume mit einmaligem Flair. Ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Catering sowie hochprofessionelle Organisationsabläufe und maßgeschneiderte Rahmenprogramme runden unser Angebot perfekt ab.

Gern kombinieren wir auch das Raumangebot für Sie und führen Ihre Veranstaltung hybrid durch. Dabei ist ein Teil des Publikums physisch vor Ort, die weiteren Teilnehmer sind digital hinzugeschaltet. Der Vorteil: Das Online-Publikum wird aktiv in die Präsenz-Veranstaltung mit einbezogen und alle Teilnehmenden können in Echtzeit miteinander interagieren und in Kontakt treten.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Unser Veranstaltungsmanagement berät Sie gern persönlich zu Ihrem individuellen Angebot.

IHRE ANSPRECHPARTNER/-INNEN

Antonia König
Veranstaltungsmanagement

0231 22240-744
antonia.koenig@ska.nrw

Andreas Gaida
Veranstaltungsmanagement

0231 22240-722
andreas.gaida@ska.nrw

MITTELSTANDSCAMPUS NRW

Der Mittelstand bildet das Herz der deutschen Wirtschaft

Der MittelstandsCampus NRW, eine Marke der Sparkassenakademie NRW, bietet mittelständischen Unternehmen vielfältige Bildungsangebote und Inhouse-Beratungen für zentrale Themen an, wie zum Beispiel:

· Nachhaltigkeit,
· Digitalisierung und
· Arbeitgeberattraktivität – Führung.

Ein exklusives Kooperationsnetzwerk, beispielsweise mit der Universität Witten/Herdecke oder der Hochschule für Finanzwirtschaft und Management, sichert zusammen mit unserer fundierten Erfahrung die Qualität der hochwertigen sowie einzigartigen Workshops, Bildungsformate und Beratungsleistungen.

Neben unseren digitalen Veranstaltungen begrüßen wir Sie und Ihre Mitarbeiter/-innen zudem in unserem Tagungszentrum Hörder Burg in einem einmaligen Ambiente. Von unserer rund 700 Jahre alten „Burg“ haben Sie einen direkten Blick auf den Phoenix See in Dortmund. Ein Ort, der wie kein anderer für Transformation und Zukunftsfähigkeit steht.

IHR ANSPRECHPARTNER

Christian Overhage
Projektleiter Mittelstandscampus NRW

0231 22240-717
christian.
overhage@mittelstandscampus-
nrw.de

Lern- und Buchungsportal

Informieren Sie sich über unser Bildungsangebot.

Digitale Transformation