



WEBINAR  
www.vhw.de

Kommunikation, Personalentwicklung, Soft Skills

## Konzentriert Euch! Digitale Resilienz gewinnen und produktiv arbeiten

Donnerstag, 16. Mai 2024 | online: 09:00 - 12:00 Uhr

Webinar-Nr.: [WB240336](#)

### Gute Gründe für Ihre Teilnahme

Früher gab es einmal am Tag Post, und beim Schriftwechsel waren wir geduldig. Denn bis man eine Antwort erhielt, vergingen nun mal ein paar Tage. Das Faxgerät war nur für wirklich eilige Angelegenheiten. Und dann hatten wir natürlich noch das Telefon – für den persönlichen Kontakt. Und heute? Drohen wir, in der Informationsflut unterzugehen. Allein die schiere Menge an E-Mails ist kaum noch im Blick zu behalten. Und da, wo eine Reaktion erwartet wird, soll diese möglichst umgehend erfolgen. Nimmt man noch digitale Plattformen und Messenger dazu, ist es kein Wunder, dass es ständig irgendwo klingelt und alle Welt über alle Kanäle um Aufmerksamkeit bittet – wenn man es zulässt.

Wie soll man sich denn da noch konzentrieren?! Leicht ist es nicht, aber man kann vieles dafür tun, um sich davon nicht „unterkriegen“ zu lassen. Einen guten Einstieg hierfür bietet unser neues Webinar zur digitalen Resilienz mit Dr. med. Sabine Schonert-Hirz (alias „Dr. Stress“). Schwerpunkte sind:

- Warum Konzentrationsfähigkeit die Superpower Nr.1 ist.
- Kontinuierlicher Angriff digitaler Medien auf die Konzentration: So entsteht der digitale Sog.
- Konzentration wirksam erhalten: Die wichtigsten Regeln (E-Mail-Disziplin, Multitasking abschaffen, 6-Nogos für das Smartphone).
- Konzentration effektiv trainieren: Die wichtigsten Tools (Achtsamkeit, Selbstdisziplin und Willenskraft).

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Gäste begrenzt.

### Ihre Dozentin

#### Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

Ärztin, TV-Moderatorin, Gesundheits-Kolumnistin, Unternehmensberaterin und Coach mit den Schwerpunkten Stress- und Gesundheitsmanagement.

### Dieses Webinar richtet sich an

Kolleginnen und Kollegen aus der öffentlichen Verwaltung, (kommunalen) Unternehmen und aus der Immobilienwirtschaft.

>> [ALLE INFOS & ANMELDUNG](#)

#### Termin

Donnerstag, 16. Mai 2024

Beginn: 09:00 Uhr  
Ende: 12:00 Uhr

Pause:  
10:30 Uhr | 10 min.

#### Teilnahmegebühren

275,- € für Mitglieder  
325,- € für Nichtmitglieder

#### Rückfragen und Kontakt

Bei allen technischen  
Fragen wenden Sie sich bitte an  
unsere Servicehotline Webinare:

T 030 390473-610

[E kundenservice@vhw.de](mailto:kundenservice@vhw.de)

# WEBINARE – Allgemeine Hinweise und weiterführende Informationen

## Technische Voraussetzungen für Ihre Teilnahme am Webinar

### Anwendungsdatei mit Installation

Sie haben Cisco Webex Meeting bisher noch nicht genutzt? Dann werden Sie nach dem Anklicken des Zugangslinks aufgefordert, sich die Datei webex.exe herunterzuladen. Wir empfehlen das Herunterladen und die Installation der Anwendungsdatei, da Sie dann alle Interaktionsmöglichkeiten vollumfänglich nutzen können.

### Browserzugang ohne Installation

Alternativ können Sie auch, ohne Installation, über Ihren Browser beitreten. Wir empfehlen eine aktuelle Version von Mozilla Firefox, Google Chrome, Microsoft Edge oder Safari für MacOS.

### Zugang mit Tablet oder Smartphone

Mit der App von Webex für Android und iOS ist eine Teilnahme auch über ein Tablet oder Smartphone möglich.

Testen Sie Ihren Zugang im Vorfeld in unserem Testraum!

[Link Test-Raum](#)

*Meeting Passwort: **Fortbildung!***

*Nur für Tablet/Smartphone:*

*Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): 2375 281 3625*

Für das Webinar benötigen Sie entweder einen Desktop-PC, einen Laptop oder ein anderes mobiles Endgerät (z. B. ein Tablet).

Eine Webkamera und/oder ein Mikrofon sind nicht zwingend erforderlich. Sie können Ihre Fragen auch im Chat schreiben. Oder Sie wählen sich über die Webinar-Telefonnummer ein. Dann können Sie per Telefon im Webinar sprechen. Die Telefonnummer steht im Einladungsschreiben.

[Video-Leitfaden](#)

## Ablauf von vhw-Webinaren

Spätestens einen Tag vor dem Online-Veranstaltungstermin erhalten Sie eine E-Mail mit einem Anmeldelink. Bitte beachten Sie bei erstmaliger Teilnahme an einem vhw-Webinar auch den Eingang Ihres Spam-Ordners.

- Die Webinar-Unterlagen werden spätestens 1 Tag vor der Online-Veranstaltung als Download in unserer vhw-Cloud zur Verfügung gestellt. Den Zugang zur vhw-Cloud erhalten Sie in der E-Mail mit dem Anmeldelink.
- Wir zeichnen die Webinare zur internen Qualitätskontrolle und für die Teilnehmer zur Wiederholung von Inhalten sowie bei technischen Abruffehlern während des Webinars auf. Die Aufzeichnung steht Ihnen als Teilnehmer für die Dauer von 7 Werktagen ab dem Versand eines Links zum Abruf zur Verfügung. Die Aufzeichnung umfasst den Ton sowie als Bild die Präsentations- und sonstige Materialien, nicht aber das Webcam-Bild, den Chat-Verlauf und die Teilnehmerliste an sich. Bitte beachten Sie, dass jede Ihrer Wortmeldungen über das Mikrofon mit aufgezeichnet wird und bei Nennung Ihres Namens Ihnen zugeordnet werden kann. Wünschen Sie keine Aufzeichnung Ihrer Mitwirkung, bitten wir von Wortmeldungen Abstand zu nehmen und sich aktiv am Chat zu beteiligen. Wir löschen die Aufzeichnung des Webinars regelmäßig binnen 30 Tagen nach Abschluss des Webinars, es sei denn, die Daten werden zur Wahrnehmung von berechtigten Interessen des vhw e.V. darüber hinaus benötigt oder aber das Webinar wird bereits bei der Buchung als im Nachhinein buchbare Aufzeichnung bezeichnet.
- Innerhalb 1 Woche nach der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail einen Link auf unsere Cloud, auf der die Webinar-Unterlagen für einen Zeitraum von weiteren 8 Wochen als Download abrufbar sind.
- Im Nachgang des Webinars erhalten Sie per E-Mail außerdem ein Teilnahmezertifikat, welches die gehörten Zeitstunden vermerkt. Dieses kann als Fortbildungsnachweis bei Kammern und Berufsverbänden vorgelegt werden. Wir unterstützen Sie gerne bei der Klärung der Anerkennungsfähigkeit. Bitte beachten Sie, dass die einzelnen Kammern einen Vorlauf von bis zu 7 Wochen vor Veranstaltungstermin benötigen.

Info Pflichtfortbildungen: [www.vhw.de/fortbildung/pflichtfortbildungen](http://www.vhw.de/fortbildung/pflichtfortbildungen)

## Rückfragen und Kontakt

Bei allen technischen Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Servicehotline Webinare:

Tel.: 030 390473-595, E-Mail: [webinare@vhw.de](mailto:webinare@vhw.de)