



Die bsw – Beratung, Service & Weiterbildung GmbH ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 und AZWV.

## Chemnitzer Arbeitskreis für Sekretariat und Assistenz

### Unser Arbeitskreis ist

- ... **praxisnah** – die Themen werden von den Arbeitskreismitgliedern selbst bestimmt
- ... **aktuell** – wir orientieren uns an aktuellen Themen
- ... **effektiv** – in zeitlich konzentrierter Form erfolgen aktuelle Informationen
- ... ein **regionales Netzwerk** – und Plattform für Erfahrungsaustausch und Diskussion
- ... **informativ** – unsere Moderatoren und Dozenten sind Praktiker
- ... **traditionell** – der Arbeitskreis Sekretariat und Assistenz existiert seit 7 Jahren
- ... **erfolgreich** – ca. 20 Unternehmen sind integriert
- ... **flexibel** – eine zweite Person pro Vertrag ist immer willkommen

### Nächste Termine/Inhalte

**30. August 2011**, Beginn 17:00 Uhr

#### **Fit im Kopf – Hirnleistungstraining (Teil 1)**

- Aufmerksamkeit – Konzentration – Merkfähigkeit
- Übungen für ein besseres Gedächtnis

Moderatorin Susan Pfeiffer, Referentin Jaqueline Groll

**12. Oktober 2011**, Beginn 17:00 Uhr

#### **Ernährung im Fokus**

- Die Grundregeln gesunder Ernährung im Alltag
- Der Säure-Basen-Haushalt
- Zusatzstoffe in Lebensmitteln und deren Wirkung auf den Stoffwechsel

Moderatorin Susan Pfeiffer, Referentin Jana Hertel

**29. November 2011**, Beginn 17:00 Uhr

#### **Stress – Alles eine Frage der Einstellung?**

- Stress und Stressbewältigung
- Wie gestresst bin ich?
- In 10 Minuten wieder fit – Anti-Stress-Techniken für den Alltag

Moderatorin Susan Pfeiffer, Referentin Katrin Körner

### Preis

175,- EUR zzgl. der gesetzlichen MwSt. für 6 Arbeitskreistermine im Jahr  
Im Preis sind Pausenimbiss und Seminarunterlagen enthalten.

### Durchführungsort/Kontakt

#### **bsw – Beratung, Service & Weiterbildung GmbH**

Dr. Heike Scharff, Susan Pfeiffer  
Donauwörther Straße 2  
09114 Chemnitz  
Telefon 0371 5334610  
Telefax 0371 5334619  
E-Mail [az-chemnitz@bsw-mail.de](mailto:az-chemnitz@bsw-mail.de)  
Internet [www.bsw-sachsen.de](http://www.bsw-sachsen.de)