

Der bSb stellt sich vor

Der Bundesverband Sekretariat und Büromanagement e. V. (bSb) ist einer der größten europäischen Berufsverbände für Office Professionals. Seit 1956 bietet er die ideale Plattform, sich weiterzubilden und beruflich auszutauschen. Die Zahl der engagierten Mitglieder steigt kontinuierlich – mittlerweile sind rund 1000 Mitglieder in über 20 Regionalgruppen miteinander vernetzt.

Unser Ziel ist ein modernes und zukunftsorientiertes Office-Management. Für unsere Mitglieder sind wir fachlich kompetenter Partner und engagieren uns in den wichtigen Bereichen

Büromanagement. Sprachen. Bildung.

Professionelles Büromanagement bedeutet lebenslanges Lernen und Weiterbildung am Puls der Zeit. Die Optimierung der individuellen fachlichen Kompetenzen und die Aneignung interkultureller Kenntnisse sind wesentlicher Bestandteil unseres großen Angebotes.

Profitieren auch Sie von unseren qualitätsgesicherten Aus- und Weiterbildungen mit bSb-Zertifikat, unseren bSb-Assistenz-Offsites, den vielfältigen Fachveranstaltungen, den bSb-Netzwerkplattformen und natürlich unserer Mitgliederzeitschrift *tempra365*.

Mit dabei sein – deutschlandweit. Das sollten Sie sich wert sein.

Regionalleitung:

Ramona Schöne
Defreggerstraße 2
01219 Dresden
Telefon: 0162 4318539
E-Mail: dresden@bsboffice.de

Umlagenverwaltung:

Britta Winkler
Wormser Straße 9
01309 Dresden
Telefon privat: 0351 2521075
E-Mail: dresden@bsboffice.de

Bankverbindung:

Bundesverband, RG Dresden
Volksbank Raiffeisenbank
IBAN: DE17 8509 0000 3274 2810 05
BIC: GENODEF1DRS

Die Verbandstätigkeiten der Regionalleitung und Umlagenverwaltung werden ehrenamtlich ausgeübt.

Bundesgeschäftsstelle:

Bundesverband Sekretariat und
Büromanagement e.V. (bSb)
Martinstraße 31
28195 Bremen
Telefon: 0421 698963
Telefax: 0421 6989640
E-Mail: info@bsb-office.de
www.bsb-office.de



Regionalgruppe Dresden

**Psychische Gesundheit erhalten –
Stressregulationsfähigkeit
trainieren**

**bSb – Office Management im Dialog:
Büromanagement – Sprachen – Bildung**

Die bSb-Regionalgruppe Dresden ist eine der über 25 Regionalgruppen im Bundesverband Sekretariat und Büromanagement e. V. in Deutschland.

Wir unterstützen die Ziele des Bundesverbandes auf regionaler Ebene und setzen uns für die beruflichen Belange sowie die Interessen der Kolleginnen und Kollegen ein.

Wir gestalten unser Programm selbst:

- Vorträge
- Workshops
- Infobörsen/Arbeitsessen
- Hotelbesichtigungen
- Tagesseminare
- und vieles mehr

Die Mitgliedschaft in der Regionalgruppe setzt die Mitgliedschaft im Bundesverband Sekretariat und Büromanagement voraus.

Die Umlage für die Regionalgruppe Dresden beträgt 30 €.

Gern können Sie als Gast die bSb-Regionalgruppe kennenlernen. Der Beitrag für Gäste wird entsprechend dem Aufwand je Veranstaltung festgelegt.

Wir laden Sie ein

am
6. Februar 2017, 18:00 Uhr

in die **TU Dresden, Helmholtzstraße 5, Zeunerbau, Treff: Eingang am Lift**

Elke Garbitz führt Euch von da in den Tagungsraum
Telefon: (0172 8803936)

Zum Thema
**Psychische Gesundheit erhalten –
Stressregulationsfähigkeit trainieren**

Referentin: Dr. Denise Dörfel

Beruf, Alltag und Familie stellen manchmal enorme Anforderungen an uns. Besonders wichtig ist es, die innere Balance zu behalten. Gerät die außer Kontrolle, drohen psychosomatische Krankheiten und Burn-Out.

Dr. Denise Dörfel erklärt, was Stress eigentlich ist und wie man Stress und negativen Emotionen entgegenwirken/regulieren kann. Außerdem erhalten wir einen Überblick über das Training emotionaler Kompetenzen.

In einem Gruppentraining können wir effektive Kompetenzen zur Stressregulierung, den konstruktiven Umgang mit negativen Emotionen, hilfreiche selbstbezogene Einstellungen und konkrete Techniken und Kontrollstrategien erfahren.

Es ist sogar möglich, die eigene Stressregulationsfähigkeit einmal zu messen und, wenn gewünscht, eine Rückmeldung darüber erhalten

Dr. Denise Dörfel

Professur für Differentielle Psychologie
Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie



Aufgaben/Projekte:

- Training emotionaler Kompetenzen in der Prävention
- psychische und physische Fehlbelastung und chronischer unspezifischer Rückenschmerz
- Stressregulierung als Primärprävention bei Auszubildenden zum Notfallsanitäter

Forschungsschwerpunkte:

- Emotionsregulation und Empathie (neuronale Korrelate, Defizite, Prävention)
- Arbeit und Gesundheit
- Betriebliches Gesundheitsmanagement

Quelle: www.tu-dresden.de

Bitte melden Sie sich bis 30. Januar 2017 verbindlich über dresden@bsboffice.de an