

# bSb Office Forum

**Agil, flexibel und mobil als Office Professional**

9. bis 10. September 2021 in Saarbrücken



Anmeldung über [www.bsb-office.de/XING](http://www.bsb-office.de/XING)

Liebe Mitglieder und Interessierte,

Sie wundern sich vielleicht über die Anzahl und Vielfalt der in diesem Jahr vom bSb e. V. angebotenen Veranstaltungen – sowohl virtuell als in Präsenz.

Zum einen stammt unsere Planung aus der vor-C-Zeit (2019), zum anderen möchten wir gerade mit unseren 4 Office Foren in 4 unterschiedlichen Regionen unseres Landes in diesem Jahr auch *die* unter Ihnen erreichen, denen die eine oder andere Reise zu weit/zu umständlich ist.

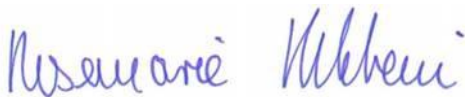
Den Workshop am 9. September mit Laura Nachreiner bieten wir erneut an, weil die Resonanz in Berlin im Juni so überwältigend war. Aus diesem Grund gibt es auch am folgenden Tag eine Vertiefung des Themas. Das war so nicht geplant, aber wir folgen gerne dem Wunsch vieler Teilnehmenden nach Intensivierung des Themas!

Freuen Sie sich mit uns auf 1,5 hochinteressante Tage, in denen Sie sich sowohl mit dem eigenen Verhalten und wie Sie wahrgenommen werden beschäftigen als auch damit, wie Sie andere Menschen und ihre Emotionen besser erkennen und so zielgerichtet kommunizieren können.

Für eine Assistenz gehören diese Aspekte zweifellos zu den Kernkompetenzen der Zukunft.

Ich freue mich sehr, Sie in Saarbrücken zu begrüßen

Ihre



Rosemarie Rehbein

## Unser Programm für Sie

### 9. September 2021

12:30 Uhr | Check-in und Begrüßung

13:00 Uhr | Begrüßungs-Snack

14:00 Uhr | **Workshop „Mimikresonanz® – was sagt mein Gegenüber wirklich?“  
Teil 1 – Fortführung am nächsten Tag – Referentin: Laura Nachreiner**

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihr Gegenüber ganzheitlich wahrnehmen, dadurch besser verstehen und angemessen auf die Emotionen und die daraus entstehenden Gefühle reagieren können.

*Ein Schwerpunkt liegt hier auf dem Bereich der Mimik. Denn gerade jetzt, wo Videokonferenzen immer mehr Anklang finden, ist es immens wichtig für Ihre professionelle Vorgehensweise, die Reaktionen Ihres Gegenübers richtig einschätzen zu können.*

15:30 Uhr | Kaffeepause (20 Min.)

15:50 Uhr | Fortsetzung

Im Bereich der Körpersprache, die sich in verschiedene Beobachtungskanäle aufteilt, ist die Mimik das am besten wissenschaftlich untersuchte Forschungsgebiet. An ihr können Sie verlässlich erkennen, wie sich Ihr Gegenüber fühlt, denn Mikroexpressionen lassen sich nicht bewusst steuern und sind schneller als der Verstand.

Als Assistenz sind Sie heute mehr denn je das Bindeglied zwischen Führungskraft und (immer öfters virtuellem) Team. Unterstützen Sie beide Seiten durch Ihre Fachkompetenz auf dem Gebiet emotionaler Kompetenzen.

17:20 Uhr | Workshop-Ende

18:00 Uhr | Rahmenprogramm

## 10. September 2021

08:30 Uhr | Check-in und Begrüßungs-Kaffee

09:00 Uhr | **Begrüßung/Eröffnung und Vorstellung der Referenten und Unternehmenspartner durch Rosemarie Rehbein (Vorstandsvorsitzende bSb)**

09:10 Uhr | **A) „Workshop „Mimikresonanz® – was sagt mein Gegenüber wirklich?“  
Teil 2 – Referentin: Laura Nachreiner**

Im zweiten Teil tauchen Sie weiter in die Welt der nonverbalen Körpersprache ein. Sie lernen Einwandssignale im Gesicht ihres Gegenübers zu entziffern, um in Verhandlungen und Gesprächen sicher agieren zu können. Des Weiteren erfahren Sie, wie Sie geschickt auf die Einwände reagieren können und wie Sie Emotionen bei Ihrem Gegenüber taktisch am besten ansprechen. Mit Hilfe des Motivkompass® erlernen Sie Tools aus dem Profiling. Mit dem Ziel Ihre eigenen Kernkompetenzen gezielt einzusetzen und die Bedürfnisse Ihres Gegenübers noch besser zu verstehen und angemessen darauf eingehen zu können. Dieses Wissen wird Ihre Denkweise im Umgang mit Emotionen auf ein neues Level bringen.

**B) „Resilienz und Verhalten – Ich und meine Einstellung“ – Referent Jan-Aiko zur Eck**

Stress, der zum Beispiel durch sehr hohe Anforderungen und daraus entstehende emotionale Belastungen ausgelöst wird, ist hinderlich. Oft ist darauf die Reaktion, dass wir nicht mehr souverän agieren, unser Potenzial nicht ausschöpfen und schwerere Entscheidungen treffen können. Zusätzlich laufen wir in solchen Situationen schnell Gefahr, Verhalten anderer falsch zu interpretieren. Manchmal stecken wir auch einfach den Kopf in den Sand, in der Hoffnung, dass irgendwann alles vorbei sein wird. Durch Stress fühlen wir uns geschwächt.

Anstatt uns durch oben beschriebene Reaktionen zusätzlich Kraft zu rauben, schauen wir im Resilienz- und Verhaltens-Seminar auf die Momente, die uns stark machen. Also auf Fähigkeiten, die wir in der Situation vielleicht einfach nur vergessen haben, oder die wir erlernen können, um die stressauslösenden Situationen meistern zu können.

Ebenso überprüfen wir die persönliche Verhaltenstendenz in Drucksituationen und wie wir das Verhalten anderer besser erkennen und verstehen können, um zu einer effektiven und wertschätzenden Kommunikation zu starten.

Ziel des Seminares ist es, das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen sinnvoll zu stärken.

10:40 Uhr | **20 Minuten Kaffeepause**

11:00 Uhr | Fortführung der Workshops

12:30 Uhr | **Netzwerk(mittags)pause mit Getränken und Snacks, Besuch der Aussteller**

13:30 Uhr | **Wiederholung der Workshops**

**A) „Workshop „Mimikresonanz® – was sagt mein Gegenüber wirklich?“  
Teil 2 – Referentin: Laura Nachreiner**

**B) „Resilienz und Verhalten – Ich und meine Einstellung“ – Referent Jan-Aiko zur Eck**

15:00 Uhr | **20 Minuten Kaffeepause**

15:20 Uhr | Fortführung der Workshops

17:00 Uhr | Kurze Abschlussrunde im Plenum, offizielles Ende und Verabschiedung

18:00 Uhr | Rahmenprogramm

## Auf diese Referenten dürfen Sie gespannt sein

**Referentin: Laura Nachreiner – Wirtschaftspsychologin (M.Sc.), Expertin für Emotionen & Mimikresonanztrainerin®**



Laura Nachreiner ist Expertin für Emotionen und unterstützt Menschen dabei, Emotionen als Wegweiser zu verstehen und optimal zu nutzen. Aufgrund ihres großen Interesses am menschlichen Verhalten studierte sie Wirtschaftspsychologie (M.Sc.). Bereits während ihres Studiums machte sich Laura als Coach und Trainerin für emotionale Kompetenzen selbstständig und gibt seitdem erfolgreich Ausbildungen, Mimikresonanz®-Trainings, professionelle Vorträge sowie Einzelcoachings für Erwachsene und Kinder. Durch das Lesen der nonverbalen Sprache (Mimik, Gestik und Stimme) hat sie ihre Wahrnehmung von 50 auf 100 % gebracht, was zu viel tieferen und wertschätzenderen Beziehungen führt. Seitdem erkennt sie noch besser, was der andere fühlt. Und das

gleiche möchte sie Ihnen auch ermöglichen!

[www.laura-nachreiner.de](http://www.laura-nachreiner.de)

**Referent: Jan-Aiko zur Eck – Coach, Verhaltenstrainer, Regisseur, Diplomschauspieler**



Mein Interesse gilt seit jeher Menschen und ihren Verhaltensweisen.

Meinen Wahrnehmungsapparat habe ich in über 10 Jahren Berufserfahrung an einem ungewöhnlichen Ort geschult: im Theater. Als diplomierter Schauspieler und Regisseur hatte ich die Möglichkeit, unterschiedliche Charaktereigenschaften von Menschen, ihre Handlungsweisen, Motivationen und Kommunikation eingehend zu studieren – in doppelter Hinsicht: denn das Theater verdichtet einerseits menschliche Konflikte auf künstlerische Weise, und es bringt andererseits die Akteure selbst immer wieder in extreme (Stress-)Situationen auf der Bühne.

Diese gelebten Erfahrungen ließen mich in der Folge stressregulierende Techniken und persönlichkeitsentwickelnde Strategien ausbauen und erlernen. Nach 12 Jahren am Theater arbeite ich seit 15 Jahren mit Menschen in Unternehmen und an Universitäten, sowie mit Spitzensportlern und Profimusikern unter anderem an diesen Themen.

[www.zurEck.com](http://www.zurEck.com)

## Investition

09.09.2021	1/2-tägiger Workshop	129 € bSb Mitglied	149 € Gast
10.09.2021	2 Workshops	259 € bSb Mitglied*	299 € Gast*

Rabattstaffel bei Anmeldung von 3 und mehr Teilnehmern *eines* Unternehmens auf Anfrage

\* darin enthalten ist der Preis für das persönliche Verhaltensprofil

## Rahmenprogramm

09.09.2021	Für beide Abende planen wir eine gemeinsame Unternehmung. Sie richtet sich nach dem
10.09.2021	dann aktuellen Angebot und kann vor Ort bezahlt werden. Wir informieren Sie nach Ihrer Anmeldung, was wir letztendlich gebucht haben.

## Hotel

IntercityHotel Saarbrücken – Hafenstraße 25 – 66111 Saarbrücken – Tel. 0681 95070000

<https://www.intercityhotel.com/hotels/alle-hotels/deutschland/saarbruecken/intercityhotel-saarbruecken>

EZ/Frühstück 74,00 €

DZ/Frühstück 93,00 €

**Anmeldeschluss ist der 11. August 2021**

## Allgemeine Vertragsbedingungen

Melden Sie sich über XING Events an. Die Teilnahme an den Veranstaltungs-Segmenten 9. und/oder 10. September bezahlen Sie bei Buchung über XING per Kreditkarte, Paypal oder Vorab-Überweisung (ein Xing-Account ist nicht notwendig!).

Sie erhalten bei Buchung über XING sofort eine Teilnahmebestätigung und die Rechnung.

Bei Nichterscheinen bzw. einer Abmeldung innerhalb von 4 Wochen (ab 12. August 2021) vor der Veranstaltung bleibt die gesamte Teilnahmegebühr fällig. Es ist jedoch möglich, kostenfrei eine Ersatzperson zu benennen.

Der bSb ist berechtigt, Veranstaltungen nicht durchzuführen, wenn die erforderliche Teilnehmerzahl nicht erreicht ist oder aus anderen wirtschaftlichen Gründen, die Teilnahmegebühr wird dann erstattet.

**Im Falle „höherer Gewalt“ entstehen den Teilnehmenden keine Kosten aus der Veranstaltung, d. h. schon bezahlte Teilnahmegebühren werden gutgeschrieben oder erstattet.**

Der bSb e. V. behält sich vor, aus wichtigem Grund Referenten und Themen zu ändern.

Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie ein, dass Bilder, die während der Veranstaltung von Ihnen gemacht werden, von uns über unsere Medien tempr365, Newsletter, Facebook, XING und Instagram veröffentlicht werden dürfen.

Unser berechtigtes Interesse besteht in der Werbung neuer Mitglieder und Bewerbung der Weiterbildungsangebote der uns angeschlossenen Weiterbildungs-Anbieter und der Produkte/Dienstleistungen unserer Aussteller.

Weitere Einzelheiten zum Umgang mit Ihren Daten finden Sie unter [www.bSb-office.de/Datenschutz](http://www.bSb-office.de/Datenschutz).

Teilnahmegebühren sind umsatzsteuerfrei gemäß § 4 Nr. 22 Buchstabe a UstG.

Verfasser und Herausgeber dieses Flyers ist der

Bundesverband Sekretariat und Büromanagement e. V. (bSb) - Kohlhöckerstraße 22 – 28203 Bremen  
Tel. 0421 69896-3 – [info@bsb-office.de](mailto:info@bsb-office.de)