

Ingelheim, 7. Mai 2024

Pressemitteilung

Gelassener im Office-Alltag: drittes „breakfast meeting“ der IKUM

Die Digitalisierung der Arbeitswelt ist längst nicht mehr aufzuhalten. Künstliche Intelligenz hält zunehmend Einzug in den Office-Alltag. Dazu gibt es vielerorts eine steigende Arbeitsbelastung. „New Work“ stellt die Arbeitswelt vor immer neue Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, den Job möglichst stressfrei zu bewältigen. Wie das gelingen kann, damit beschäftigt sich das kostenfreie „breakfast meeting“ im Ingelheimer Winzerkeller. Am Donnerstag, 6. Juni, 9 bis 12.30 Uhr, lädt die Ingelheimer Kultur und Marketing GmbH (IKUM) zum dritten Mal zu einem regionalen Wirtschaftsfrühstück mit Workshop und Fachvortrag ein. Diesmal heißt das Motto „Gelassener im Office-Alltag“. Impulsrednerin Sabine Kupfer (Mediatorin, Trainerin und Konflikt-Coach) spricht zum Thema: „Stopp! Grenzen setzen im Berufsalltag - der Schlüssel zu Selbstwert und Selbstkontrolle“. Die Speakerin zeigt, wie man Stressfaktoren reduzieren und auch in einem herausfordernden Job mental gesund bleiben kann.

Das „breakfast meeting“ der IKUM findet bereits zum dritten Mal statt. Die Veranstaltung verspricht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wertvolle Impulse für den Arbeitsalltag und eröffnet zugleich die Möglichkeit zum Austausch und Networking. Anmeldungen für das „breakfast meeting“ im Ingelheimer Winzerkeller sind bis Montag, 20. Mai, auf der Homepage unter www.king-ingelheim.de/networking-events/ möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.