



vocation

Netzwerkveranstaltung

Achtsamkeit statt Dauerstress – Personalgewinnung und Ausbildung mit innerer Stärke

Montag, 17. November 2025

15:00 – 17:00 Uhr

IHK für Oberfranken Bayreuth
Bahnhofstraße 25
95444 Bayreuth

www.erfolg-im-beruf.de



IFT INSTITUT FÜR
TALENTENTWICKLUNG

Achtsamkeit im digitalen Ausbildungsalltag: Junge Talente gewinnen und begleiten

Ein Nachmittag zum Innehalten und Auftanken:
Entdecken Sie Achtsamkeit als wertvolle Ressource
für mehr Klarheit, Präsenz und Gelassenheit im
Berufsalltag. Gerade in verantwortungsvollen Rollen
als Ausbilder/in oder Personalverantwortliche/r kann
Achtsamkeit helfen, bewusster zu agieren, Stress zu
reduzieren und den Fokus zu stärken – im Umgang mit
jungen Menschen ebenso wie im Team.

In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie einen
praxisnahen Einblick in das Thema Achtsamkeit
im digitalen Alltag. Referentin Alexandra Andersen
knüpft an Erfahrungen aus dem Berufsalltag an und
zeigt einfache Achtsamkeitsübungen, die Sie direkt vor
Ort ausprobieren und später unkompliziert in Ihre
Arbeitsroutine integrieren können.

Im Anschluss laden wir Sie herzlich ein, bei Kaffee und
Kuchen miteinander ins Gespräch zu kommen.

Dabei stellen wir Ihnen auch die vocatium Bayreuth
vor – die Fachmesse für Ausbildung + Studium, die
2026 erstmals in Bayreuth stattfindet. Die Messe
steht unter der Schirmherrschaft von Landrat Florian
Wiedemann und wird in Kooperation mit der IHK für
Oberfranken Bayreuth realisiert.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis Mittwoch, 12. November 2025 per
E-Mail bei Ann-Kathrin Seiter an: a.seiter@if-talent.de
Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf:

www.erfolg-im-beruf.de/datenschutz.