Berufs-
begleitend
weiterbilden!

IBB BUSINESS AKADEMIE
WEITER MIT BILDUNG

Widerstände meistern mit Resilienz

Ein kurzer Überblick

Resilienz: Stark in Zeiten ständigen Wandels

Die Fähigkeit, Krisen und Druck zu meistern und komplexe Herausforderungen zu bewältigen, wird als Resilienz oder Widerstandsfähigkeit bezeichnet. Mit Hilfe der Resilienzförderung werden bewältigungsrelevante Fähigkeiten und Ressourcen aktiviert, die sich positiv auf das berufliche und private Leben auswirken. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre natürliche innere Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen aufbauen. Lernen Sie, Ihre Leistungsfähigkeit unter hohen Anforderungen zu erhalten sowie kritische Situationen durch eigenes Handeln zu beeinflussen und zum Besseren zu ändern.

Kursinhalte

- Resilienz – Kompetenz der Zukunft
  Bedeutung des Begriffs für die Entwicklung der eigenen Widerstandskraft
  Die sieben Säulen und acht Elemente der Resilienz
- Stressresilienz aufbauen
  Gesundheitsfördernde Denk- und Verhaltensmuster
  Übungen zur Erhöhung der Stressresilienz
- Resilienz: Selbstcoaching
  Checklisten und Fragebögen zur Standortbestimmung
  Kurzanalyse zur Resilienz
- Transfersicherung und Reflexion

Teilnahmevoraussetzungen

Sie benötigen keine speziellen fachlichen Voraussetzungen.

Allen Interessierten stehen wir in einem persönlichen Gespräch zur Abklärung ihrer individuellen Teilnahmevoraussetzungen zur Verfügung.

Kursnummer
BA-2911

Beratung und Anmeldung
Telefon: 04161 5165-89
E-Mail: akademie@ibb.com

Die nächsten Starttermine
09.07.24 - 16.07.24 (TZ)
08.10.24 - 15.10.24 (TZ)

Trainingsdauer
9 Lerneinheiten
Seminarabende: 3

Teilnahmegebühr
ab 449,00€

IBB BUSINESS AKADEMIE
WEITER MIT BILDUNG

Berufs-begleitend weiterbilden!

Zielgruppe

Angesprochen sind Fach- und Führungskräfte aus allen Branchen und Abteilungen.

Ihre Vorteile

- blended learing-Seminar für eine bequeme berufsbegleitende Teilnahme
- Sie lernen Methoden kennen, um mit komplexen Anforderungen konstruktiv umzugehen und diese als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen
- Sie stärken Ihre Widerstandskraft, Selbstwirksamkeit und Selbststeuerung
- Sie erreichen Ihre Ziele gelassener und erfolgreicher

Herausgeber:

IBB Institut für Berufliche Bildung AG
Bebelstr. 40
21614 Buxtehude

Telefon: 04161 5165-89
E-Mail: akademie@ibb.com

Vorstand
Katrin Witte (Vorsitz)
Lea Tornow
Sabine Ulrichs

Aufsichtsratsvorsitzende
Sigrid Baumann-Tornow

ibb.weiterbildung
IBB_AG
pages/ibbbusinessakademie
company/ibb-business-akademie