





# Resilienz - Das Geheimnis der wirklich Erfolgreichen

## Ein kurzer Überblick

Haben Sie auch oft das Gefühl, dass manche Menschen viel belastbarer sind als Sie selbst? Fast scheint es, als würde der ganze Stress einfach an ihnen abprallen. In einem Interview mit dem renommierten Resilienz-Coach Denis Mourlane konnten wir das Geheimnis lüften. Erfahren Sie in diesem Video-Training, welche wertvollen Strategien Sie daraus für Ihren (Arbeits-)Alltag ableiten können.

## Kursinhalte

9 Lernvideos zu den Themen:

#### **Basics: Resilienz verstehen**

- Selbstcheck: Wie resilient sind Sie wirklich?
- Warum ist Resilienz eigentlich so wichtig?
- Welche 7 inneren Stärken besitzen resiliente Menschen?

### Grundlegende Strategien: Resilienz ausbauen

- Strategie 1: Achtsamkeit 3 simple Übungen
- Strategie 2: Psychologische Grundbedürfnisse ernst nehmen

## Für Fortgeschrittene: Situationsspezifische Resilienzstrategien

- Strategie 3: Bewusster Umgang mit Ihren Gedanken
- Strategie 4: Love it, change it or leave it
- Strategie 5: Akzeptanz
- Zu guter Letzt: Tipps für mehr Resilienz im (Arbeits-)Alltag

## Teilnahmevoraussetzungen

Sie benötigen keine speziellen fachlichen Voraussetzungen.

Kursnummer BA-3499

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

### Die nächsten Starttermine

Trainingsdauer

Zugang: 4 Wochen bei individueller Lernzeit

Teilnahmegebühr ab 89,00€







www.ibb.com 1/2



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

## Zielgruppe

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

## Ihre Vorteile

- Orts und zeitunabhängiges Lernen
- Ihre eigene Resilienz besser einschätzen
- Mit verschiedenen Übungen aktiv an Ihrer Resilienz arbeiten
- Resilienz-Strategien in schwierigen Situationen anwenden
- Von mehr Resilienz in Ihrem (Arbeits-)Alltag profitieren

# Herausgeber:

IBB Institut für Berufliche Bildung AG Bebelstr. 40

21614 Buxtehude

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

Vorstand

Katrin Witte (Vorsitz)

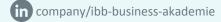
Lea Tornow Sabine Ulrichs

Aufsichtsratsvorsitzende Sigrid Baumann-Tornow















www.ibb.com 2/2