

Berufs- begleitend weiterbilden!



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 Murlane 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

07.10.24 - 03.11.24 04.11.24 - 01.12.24

02.12.24 - 29.12.24 06.01.25 - 31.01.25

03.02.25 - 28.02.25 03.03.25 - 28.03.25

Und 9 weitere Starttermine verfügbar

Trainingsdauer

Zugang: 4 Wochen bei individueller Lernzeit

Teilnahmegebühr

ab 89,00€



Berufs-
begleitend
weiterbilden!



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



ibb.weiterbildung



IBB_AG



pages/ibbbusinessakademie



company/ibb-business-akademie

