

Berufs- begleitend weiterbilden!



Gesundheit - Im Berufsalltag fit bleiben

Ein kurzer Überblick

Kennen Sie das? Schon ewig schieben Sie eine Sache auf, die Ihnen eigentlich total wichtig ist. Warum nicht einfach damit loslegen? Das kann doch nicht so schwer sein, denken Sie bereits. Oder etwa doch? Begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise zu Ihren inneren Dämonen und lernen Sie in diesem Training, wie Sie trotz mancher Widerstände Dinge endlich anpacken und langfristig zu einem Lebensstil finden, der Sie gesund und glücklich macht.

Kursinhalte

- Burn-out-Prävention - Anzeichen erkennen und frühzeitig gegensteuern
- Die Energie der Angst - Die Lähmung der Angst transformieren
- Erfolgreich laufen - So gelingt der Start und das Dranbleiben
- Gesünder leben - 5 Ausreden für ein ungesundes Leben
- Gesünder leben mit Handy-Apps - Endlich raus aus dem App-Dschungel!
- Hygiene am Arbeitsplatz - So bleiben Sie gesund!
- Konzentration erhöhen - So fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit
- Mobbing - Psychoterror am Arbeitsplatz erkennen und vermeiden
- Neue Gewohnheiten entwickeln - Hinderliche Gewohnheiten erkennen und ersetzen
- Produktiver durch Schlafen - Leistungsfähiger durch erholsamen Schlaf
- Rückentraining - Praxistipps für einen gesunden Rücken
- Selbstmanagement - So kriegen Sie Ihren Alltag stressfrei in den Griff
- Stressfaktoren ausmisten - Das kleine Anti-Stress-Training
- Umgang mit Ängsten - So entdecken Sie Ihre Ängste und lernen, mit ihnen umzugehen
- Zeitmanagement - Endlich mehr Zeit für wirklich wichtige Aufgaben
- Überleben im Homeoffice - Der ultimative Survival-Guide

Teilnahmevoraussetzungen

Veranstaltungsnummer
BA-3687

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

Die nächsten Starttermine
04.12.23 - 28.01.24 01.01.24 - 25.02.24
05.02.24 - 31.03.24 04.03.24 - 28.04.24
01.04.24 - 26.05.24 06.05.24 - 30.06.24
Und 7 weitere Starttermine verfügbar

Trainingsdauer
8 Wochen bei individueller Lernzeit

Teilnahmegebühr
ab 139,00€



Berufs- begleitend weiterbilden!



Sie benötigen keine speziellen fachlichen Voraussetzungen.

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

Zielgruppe

Dieses Training richtet sich an alle, die keine Ausrede mehr für einen aktiven, gesunden Lebensstil haben möchten.

Ihre Vorteile

- Orts - und zeitunabhängiges Lernen
- Erste Schritte für Ihr Vorhaben direkt umsetzen
- Sich selbstbewusst neuen Herausforderungen stellen
- Als Vorbild fungieren
- Gesunde Gerichte einfach zubereiten

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

