

**Berufs-  
begleitend  
weiterbilden!**



## Resilienz und Selbstmanagement

### 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 unter anderem in diesem Video-Training, welche wertvollen Strategien Sie daraus für Ihren (Arbeits-)Alltag ableiten können.

Sie möchten Ihre persönliche und berufliche Entwicklung selbst in die Hand nehmen? Ohne sich dabei von äußeren Umständen aus der Bahn werfen zu lassen? Dann sollten Sie lernen, wie Sie Ihr eigener Manager werden können. In diesem Training lernen Sie die Selbstmanagement-Methoden und -Techniken kennen, die es Ihnen leichter machen, Ihre Ziele zu erreichen, motiviert zu bleiben, Aufgaben zu planen und zu bewältigen sowie produktiver zu werden.

### Kursinhalte

- Achtsamkeit - Mit mehr Bewusstsein den Stress reduzieren
- Die Fehlerkultur - Scheiter heiter
- Machen statt grübeln
- Neue Gewohnheiten entwickeln - Hinderliche Gewohnheiten erkennen und ersetzen
- Resilienz - Das Geheimnis der wirklich Erfolgreichen
- Produktiver werden mit System

### Teilnahmevoraussetzungen

Sie benötigen keine speziellen fachlichen Voraussetzungen.

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

Kursnummer

BA-3690

Beratung und Anmeldung

Telefon: 04161 5165-89

E-Mail: [akademie@ibb.com](mailto:akademie@ibb.com)

Die nächsten Starttermine

06.05.24 - 30.06.24      03.06.24 - 28.07.24

01.07.24 - 25.08.24      05.08.24 - 29.09.24

02.09.24 - 27.09.24      07.10.24 - 01.12.24

Und 2 weitere Starttermine verfügbar

Trainingsdauer

8 Wochen bei individueller Lernzeit

Teilnahmegebühr

ab 139,00€



Berufs-  
begleitend  
weiterbilden!



## Zielgruppe

Das Training richtet sich an alle Interessierten, die neue Methoden zur Stressbewältigung kennenlernen möchten.

## Ihre Vorteile

Orts - und zeitunabhängiges Lernen  
Ihre Aufgaben ressourcenorientiert planen  
Motivationstiefs und Startschwierigkeiten überwinden  
Ablenkungen identifizieren und reduzieren

## Herausgeber:

IBB Institut für Berufliche Bildung AG  
Bebelstr. 40  
21614 Buxtehude

Telefon: 04161 5165-89  
E-Mail: [akademie@ibb.com](mailto: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](#)

