

**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
- Burn-out-Prävention - Anzeichen erkennen und frühzeitig gegensteuern
- Die Energie der Angst - Die Lähmung der Angst transformieren
- Die Fehlerkultur - Scheiter heiter
- Die Krise als Chance - Mit dem Blick aufs Ganze den Weg für Neues ebnen
- Konzentration erhöhen - So fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit
- Machen statt grübeln
- Motivation in turbulenten Zeiten (noch nicht veröffentlicht)
- Neue Gewohnheiten entwickeln - Hinderliche Gewohnheiten erkennen und ersetzen
- Posteingang meistern - Die E-Mail-Flut massiv reduzieren und mehr Klarheit schaffen
- Resilienz - Das Geheimnis der wirklich Erfolgreichen
- Selbstmanagement - So kriegen Sie Ihren Alltag stressfrei in den Griff
- Selbstverantwortung - So übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Entscheidungen und Handlungen

Veranstaltungsnummer

BA-3690

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!



- Stressfaktoren ausmisten - Das kleine Anti-Stress-Training
- Stärken Stärken - Ihre eigenen Talente zielorientiert einsetzen
- Umgang mit Ängsten - So entdecken Sie Ihre Ängste und mit ihnen umzugehen
- Zeitmanagement - Endlich mehr Zeit für wirklich wichtige Aufgaben

Teilnahmevoraussetzungen

Sie benötigen keine speziellen fachlichen Voraussetzungen.

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

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

Vorstand
Katrin Witte (Vorsitz)
Lea Tornow
Sabine Ulrichs

Aufsichtsratsvorsitzende
Sigrid Baumann-Tornow



ibb.weiterbildung



IBB_AG



pages/ibbbusinessakademie



company/ibb-business-akademie

