

Erfolgsfaktor Resilienz: Stressresistent und widerstandsfähig in turbulenten Zeiten - online

Entdecken Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre berufliche und persönliche Leistungsfähigkeit steigern und Ihre Karriere vorantreiben können, indem Sie Stress auf verschiedenen Ebenen bewältigen. Lernen Sie, Ihre persönlichen Stressauslöser zu erkennen und Ihre Gewohnheiten zu optimieren, um in einem anspruchsvollen privaten und beruflichen Umfeld erfolgreich zu bleiben. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie Ihre Stressbewältigungsstrategien gezielt einsetzen können, um Ihre mentale und emotionale Resilienz zu stärken und damit Ihren Erfolg langfristig zu sichern. Setzen Sie die richtigen Prioritäten, um effektiv und effizient zu arbeiten, und lernen Sie, konzentriert und fokussiert an Ihren Zielen zu arbeiten, um leistungsfähig durch den (Arbeits-)Tag zu kommen. Erkennen Sie Ihre individuellen Stresspotenziale und entwickeln Sie maßgeschneiderte Strategien, um Belastungen und Konflikte souverän zu meistern.

Ihr Ansprechpartner



Davina Schilpp

Tel.: 07131 26414-44

Dieses Seminar richtet sich an:

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihr Stressniveau senken und die Herausforderungen des Privat- und Berufslebens effektiver bewältigen möchten, um langfristig gesund, leistungsfähig und erfolgreich zu bleiben.

Diese Website verwendet Cookies

Wir verwenden Cookies, um Ihnen ein optimales Webseiten-Erlebnis zu bieten. Dazu zählen Cookies, die für den Betrieb der Seite und für die Steuerung unserer kommerziellen Unternehmensziele notwendig sind, sowie solche, die lediglich zu anonymen Statistikzwecken genutzt werden. Sie können selbst entscheiden, welche Kategorien Sie zulassen möchten. Bitte beachten Sie, dass auf Basis Ihrer Einstellungen womöglich nicht mehr alle Funktionalitäten der Seite zur Verfügung stehen. Weitere Informationen finden Sie in unseren Datenschutzhinweisen.

- Notwendig
 - Statistiken
 - Marketing
- Auswahl bestätigen Alle auswählen

Details

Notwendig (2)

Statistiken (2)

Marketing (2)

Notwendige Cookies helfen dabei, eine Webseite nutzbar zu machen, indem sie Grundfunktionen wie Seitennavigation und Zugriff auf sichere Bereiche der Webseite ermöglichen. Die Webseite kann ohne diese Cookies nicht richtig funktionieren.

Name	Anbieter	Zweck	Ablauf
wire	ihk-weiterbildung.de	Der Cookie ist für die sichere Anmeldung und die Erkennung von Spam oder Missbrauch der Webseite erforderlich.	Session
cmnstr	ihk-weiterbildung.de	Speichert den Zustimmungsstatus des Benutzers für Cookies.	1 Jahr

Statistik-Cookies helfen Webseiten-Besitzern zu verstehen, wie Besucher mit Webseiten interagieren, indem Informationen anonym gesammelt und gemeldet werden.

Name	Anbieter	Zweck	Ablauf
_ga_PFO7PMP11H	Google	Wird verwendet, um Daten zu Google Analytics über das Gerät und das Verhalten des Besuchers zu senden. Erfasst den Besucher über Geräte und Marketingkanäle hinweg.	2 Jahre
_ga	Google	Registriert eine eindeutige ID, die verwendet wird, um statistische Daten dazu, wie der Besucher die Website nutzt, zu generieren.	2 Jahre

Wir verwenden Marketing-Cookies, um Besuchern auf Webseiten zu folgen und für sie relevante Anzeigen und Kampagnen auszuspielen.

Name	Anbieter	Zweck	Ablauf
_fbp	Facebook	Wird von Facebook genutzt, um eine Reihe von Werbeprodukten anzuzeigen, zum Beispiel Echtzeitgebote dritter Werbetreibender.	90 Tage
ln_or	LinkedIn	Wird von LinkedIn für zur Identifizierung des Browsers, Speicherung von Spracheinstellungen und für die Aussteuerung von Anzeigen verwendet.	1 Tag

Impressum

Anmeldung

Telefon: 07131 26414-44 • Fax: 07131 26414-56
E-Mail: davina.schilpp@ihk-weiterbildung.de



IHK-Zentrum für Weiterbildung
Ferdinand-Braun-Straße 20
74074 Heilbronn

Anmeldung

Seminarnummer Beginn/Datum	Seminartitel	Teilnehmer (Titel, Vor- und Zuname)	Geburtsdatum Geburtsort	Funktion im Betrieb, Ausbildungsberuf (nur bei Azubi-Seminaren ausfüllen)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	

Postadresse:

Firma oder Name, Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Mit welcher Softwareversion arbeiten Sie? (nur bei EDV-Seminaren ausfüllen)

Telefon

Mobil

E-Mail

Ansprechpartner/-in für Weiterbildung in unserem Unternehmen

Ort, Datum

Rechnungsadresse:

(bei abweichender Rechnungsadresse)

Firma oder Name, Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Bitte ankreuzen

- Ich habe die AGB und das Widerrufsrecht für Verbraucher auf der Website (www.ihk-weiterbildung.de/agb) gelesen und bin damit einverstanden.
- Ich willige in die Verarbeitung und Nutzung meiner personenbezogenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung ein.
- Senden Sie mir 2× jährlich Ihr Weiterbildungsprogramm per Post.

Unterschrift