

Fit für die Zukunft - Selbstsicherheit und Erfolg im Job

Auszubildende stehen oft unter Druck, sei es durch Prüfungen, Arbeitsbelastung oder persönliche Herausforderungen. In diesem Seminar erleben die Teilnehmenden eine wissenschaftlich fundierte Methode zur Zielerreichung, zur Stressbewältigung und zur Förderung des Wohlbefindens. So können sie ihr Selbstvertrauen stärken, ihre Produktivität steigern und ihre Leistungsfähigkeit sichern.

Dieses Seminar richtet sich an:

Auszubildende aller Ausbildungsberufe

Ihr Abschluss:

Teilnahmebescheinigung

Ihr Ansprechpartner



Maria Köhler

Tel.: 07131 26414-50

Fax: 07131 26414-56

maria.koehler@ihk-weiterbildung.de

27.10.2025–27.10.2025
Heilbronn
Seminar-Nr.: 2867_252_01H

Dauer: ca. 8 UStd.
Zeiten: 09:00 - 17:00

€ 170,-
incl. Skript

Inhalt:

Aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse der Motivationspsychologie

- Neuronale Plastizität - Anpassung an die Umwelt
- 2 Bewertungssysteme - Besser zum Ziel: Mit Disziplin oder mit Freude?

Anwenden der 5 Schritte des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) mit einem eigenen Thema

- Die persönliche Entwicklung im Blick: Motivierende, handlungswirksame Ziele setzen und erreichen
- Wie Sie gegenläufige Interessen und Motivationen zielführend koppeln können
- Ressourcen aktivieren: Wie Sie Vorsätze konsequent in die Tat umsetzen können
- Planbare und überraschende Situationen gut meistern
- Burnoutprophylaxe: Erfolgreicher Umgang mit Krisen und Rückschlägen

Mit meinen Ressourcen im Alltag zielgerichtet handeln

- Umsetzungspläne

Anmeldung

Telefon: 07131 26414-50 • Fax: 07131 26414-56
E-Mail: maria.koehler@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