Seminare für Ausbilder

IAM Akademie.

Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

Wie Ausbildungsbeauftragte Haupt- und Nebenjob meistern

Inhalte

- Den Job effizienter gestalten, Zeit optimieren
- Zeitdiebe, Störfaktoren, Störhäufigkeit
- Persönliche Leistungskurve
- Das Pareto Prinzip
- Das Eisenhower-Fenster
- Die ALPEN-Methode
- Resilienz- Widerstandsfähigkeit verbessern
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Strategien im Umgang mit Stress

Auch als Inhouse-Webinar buchbar!

Referentinnen: Annette Blumenschein oder Elfi Dressler

A. Blumenschein: Dipl.-Kffr., Dipl.-Handelslehrerin, Fachautorin, Führungskräfte-/Kommunikationstrainerin, Dozentin an privaten Hochschulen. *E. Dressler*: Dipl.-Pädagogin; Trainerin Betriebliches Gesundheitemanagement (BGM); Trainerin für Achtsamkeits- und Resilienztraining.

Termin (4h-Webinar)

20.10.2025 oder

17.11.2025 jew. 8.30-12.30 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl:

12 Personen

Gebühren pro Teilnehmer:

445 Euro (Einzelbuchung)

395 Euro (Doppelbuchung u. mehr)

immer zzgl. MwSt.

Seminarnummer:

103 002

Erforderliche Technik:

Für Ihre Teilnahme benötigen Sie einen mit dem Internet verbundenen PC/Notebook mit Lautsprecher und idealerweise Mikrofon und Webcam

IAM Akademie
Nödiker Str. 110, 49716 Meppen
Tel. +49 5931 49355 0;
Fax +49 5931 49355 99
E-Mail: kontakt@iam-akademie.de