B2514324 Mehr Gelassenheit durch gutes Selbstmanagement – weniger Ärger und Stress - Bildungsurlaub - online

Beginn	Dienstag, 23.09.2025, 09:00 - 16:15 Uhr
Kursgebühr	182,60 €
Dauer	3 Termine
Kursleitung	Evelyn Schuy
Kursort	, ,

Der Geschäftsalltag ist komplex und wird immer hektischer. Wenn etwas schief geht, weil Sie überlastet und gestresst sind, sorgt das für Ärger und hat unangenehme Konsequenzen. Fast jeder Mensch verfügt über eine natürliche Konzentrationsfähigkeit. In unserer turbulenten Zeit kommt sie allerdings allzu leicht abhanden und es ist wichtig und sinnvoll sie wieder neu zu entdecken und zu trainieren.
In diesem Bildungsurlaub trainieren Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit, verbessern Ihr Selbstmanagement, gewinnen Gelassenheit und beugen so Stress, Ärger und schlechter Laune vor.

Inhalte sind u.a.:
Selbstanalyse - alltägliche Anforderungen und Störungen erkennen
Die Bedeutung der Konzentrationsfähigkeit
Aufmerksamkeitskiller - wie man sich selber zerstreut und verzettelt
Der Autopilot im Gehirn und wie man seine Arbeitsspeicher erweitert
Die drei Gedächtnisse im Gehirn und wie man sie nutzt
Emotional intelligent agieren - Ziele leichter erreichen
Das dunkle Geheimnis des Verstandes
Ohne Reue „Nein“ sagen
Tipps und Tricks um den inneren Schweinehund zu bändigen
Entspannung in fünf Minuten erreichen

Bitte beachten Sie:
An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen ohne Bildungsurlaub in Anspruch zu nehmen.
Kostenfreie Abmeldungen können nur bis 6 Wochen vor Kursbeginn, schriftlich ohne Angabe von Gründen in der Zentrale der VHS Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach, info@vhs-oberberg.de, vorgenommen werden. Maßgeblich ist hierbei der Eingang bei der VHS Oberberg. Bei einer späteren Abmeldung ist grundsätzlich die volle Gebühr zu entrichten.
Der Bildungsurlaub findet online (zoom) statt.

Downloads:
Mitteilung Arbeitgeber
Stoffplan

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2025	09:00 - 16:15 Uhr	Zentrale, Online
24.09.2025	09:00 - 16:15 Uhr	Zentrale, Online
25.09.2025	09:00 - 16:15 Uhr	Zentrale, Online