

Halbtagesseminar: Resilienz Mindset 101

Referent: Michael Wigge, Berlin

Datum: Freitag, 22.11.2024, 13:45 - 17:00 Uhr
Online-Seminar

Preis: 259,- Euro zzgl. 19% MwSt.



Michael Wigge

hat sich darauf spezialisiert, unglaubliche Challenge-Geschichten im Selbstversuch zu dokumentieren. "Ohne Geld bis ans Ende der Welt" und "Wigges Tauschrausch" (als er einen Apfel in ein hawaiianisches Traumhaus nur durch das Tauschen verwandelte), sind nur zwei seiner Abenteueraktionen außerhalb der Komfortzone. In "Ohne Geld bis ans Ende der Welt" reiste Michael 35 000 Kilometer von Berlin zur Antarktis ohne Geld für Essen, Reisen und Schlafen. Wigges Firmenseminare und Vorträge basieren auf seinen Abenteuererfahrungen. Hieraus zieht er wertvolle Erfahrungen für seine Seminare und hilft damit Teilnehmer*innen bei der Resilienzstärkung, Stressmanagement, Motivation, Diversity-Mindset und weiteren Themen. Er teilte seine Challenge-Geschichten in den USA in der Tonight Show mit Jay Leno (neben Co-Gast Katy Perry) und auch in der Today Show. Seine Fernsehsendungen und Bücher wurden in Deutschland bundesweit bei ZDFneo, ARD Einsfestival und der Deutschen Welle ausgestrahlt und veröffentlicht. Sein Selbstversuch "Ohne Geld bis ans Ende der Welt" wurde zum Erfolg. Das ZDF verlieh ihm dafür den VJ Award in der Kategorie "Bester Videojournalist-Newcomer". Die Reportagereihe wurde für den Grimme Preis nominiert.

Teilnehmerkreis

Mitarbeiter*innen, Führungskräfte, Azubis

Ziel

- 7 Säulen der Resilienz stärken
- widerstandsfähig werden
- Stressbelastender werden
- mehr Motivation

Themen

Zu den Säulen der Resilienz gehören ein realistischer Optimismus, Akzeptanz des Unveränderlichen, Lösungsorientierung, Verlassen der Opferrolle, ein Erfolgsnetzwerk, positive Zukunftsplanung und Selbstreflexion. Sie erarbeiten diese und weitere Aspekte im Seminar für Ihre persönliche Stärkung, damit sie stressresistenter und widerstandsfähig für jede Herausforderung werden! Das Seminar bietet Ihnen ein praxisnahes Lernen durch Michael Wigge's Abenteuererfahrungen. Tools und Methoden:

- 7 Säulen der Resilienz
- systemische Coachingmethoden
- SMART Ziele
- SCARF Model
- 3 Aspekte des Stressmanagements

IBR-SEMINARE 2. Halbjahr 2024



Jetzt anmelden
Fax: 0621 - 2 83 83
E-Mail: romy.gruesser@ibr-seminare.de
Kontakt bei Fragen:
Romy Grüßer, Tel: 0621 - 120 32-19
Nicole Weigend, Tel: 0621 - 120 32-14
Arina Milijenko, Tel: 0621 - 120 32-23
Alexandra Cichuttek, Tel: 0621 - 120 32-35

10% **Frühbucherrabatt**
bei Buchung bis zum 30.06.2024

Halbtagesseminar: Resilienz Mindset 101

Referent: Michael Wigge, Berlin

Datum: Freitag, 22.11.2024, 13:45 - 17:00 Uhr
Online-Seminar

Preis: 259,- Euro zzgl. 19% MwSt.

Hiermit melde ich mich bzw. uns zu diesem Seminar an:

Bitte in Druckbuchstaben

Titel
Vorname, Name

Firma
Gesellschaft

Straße
Hausnummer

PLZ
Ort

Telefon
Telefax

Firmenstempel

E-Mail-
Adresse

Datum
Unterschrift

Nur falls zutreffend:
Benötigen Sie Fortbildungspunkte?

ja

nein

Geben Sie hier bitte die für Sie zuständige Architekten- oder Ingenieurkammer an

Sie erhalten ausführliche Seminarunterlagen.

Für Ihren Fortbildungsnachweis: Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung über 3 Zeitstunden.