Hinfallen, Aufstehen, Krone richten - Aus Rückschlägen Chancen machen - Berufsbegleitend - Virtuell

Kurs-Nr. PSKHAK

Beschreibung

Der Kurs hilft dir, Rückschläge als Lernchance zu sehen: Du erkennst, wie negative Gedanken in positive, bestärkende Gedanken transformiert werden können, und gewinnst durch neue Erkenntnisse Klarheit über deine Emotionen. Ein professioneller Coach begleitet dich fachkundig durch alle Phasen, unterstützt dich bei Herausforderungen und gibt dir individuelles Feedback, damit du kontinuierlich wachsen kannst. Die Inhalte beruhen auf etablierten Methoden der Psychologie und des Coachings.

Zielgruppe

Der Kurs ist für Dich, wenn

- Du in letzter Zeit signifikante Lebensveränderungen erlebt hast, weil Du z.B. Deine Ausbildung nicht geschafft hast.
- Du allgemein nach einem Rückschlag Schwierigkeiten hast, wieder ins normale Leben zurückzufinden.
- Du Deine Rückschläge besser verstehen und konstruktiv nutzen möchtest.
- Du an Deiner emotionalen Selbstregulation und persönlicher Weiterentwicklung arbeiten willst.

Inhalt

- **Perspektivenwechsel:** Wie du Rückschläge als Lernchancen erkennst und daraus nachhaltiges Wachstum ableitest.
- **Gedankenkreisen verstehen:** Erkennen wiederkehrender negativer Muster und Techniken, sie in konstruktive, bestärkende Gedanken umzuwandeln.
- **Emotionale Selbstregulation:** Werkzeuge zur Annahme, Benennung und Regulierung intensiver Gefühle, um klarer zu handeln.
- **Grundsätze des Selbstmitgefühls:** Eine freundliche, unterstützende Haltung dir selbst gegenüber entwickeln.
- **Wissensbausteine:** Theorien und praxisnahe Methoden aus Psychologie und Coaching, die dir helfen, dich und deine Emotionen besser zu verstehen.
- **Anwendungsübungen:** Schritt-für-Schritt-Aufgaben, Journaling, visuelle Hilfsmittel und kurze Reflektionseinheiten, die den Lerntransfer sichern.
- **Kleingruppe:** ehrliches Verständnis, wertvoller Austausch, Zugehörigkeitsgefühl, gegenseitiges Unterstützen und Motivieren - hier werden ehrlich Erfahrungen geteilt, oder einfach nur zugehört, ein Gefühl der Gemeinschaft gefördert und sich gegenseitig auf dem Lernweg gestärkt.
- **Möglichkeit Einzelcoaching:** für individuellere Begleitung — maßgeschneiderte Unterstützung, persönliche Zielsetzung, fokussierte Übungen und Rückmeldungen, die speziell auf deine Situation und Herausforderungen abgestimmt sind, damit du schneller Fortschritte machst

Nutzen und Outcome:

- Mehr Selbstvertrauen im Umgang mit Rückschlägen
- Klarere Gedankenstrukturen und weniger Gedankenkreisen
- Tiefere Einsichten in persönliche Muster und Trigger
- Gestärkte Resilienz durch regelmäßige, praktische Übungen

Standort und Termin

Termin auf Anfrage
Berufsbegleitend - Virtuell

Termindetails

10 Unterrichtseinheiten

Investition

€ 479,-
inkl. Unterlagen

Ansprechpartnerin

Aileen Höfner

07721 922-311
07721 922-9311
hoefner@vs.ihk.de

Veranstaltungsort

Virtuelles Klassenzimmer

https://lernwelt.ihkakademie-sbh.de

Dozenten

- Coralie Randi

07721 922-200
akademie@vs.ihk.de
IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen

- Eine unterstützende Gemeinschaft Gleichgesinnter

Abschluss

- IHK-Bescheinigung

Veranstaltung online ansehen

https://www.ihkakademie-sbh.de/weiterbildung/details/hinfallen-aufstehen-krone-richten-aus-rueckschlaegen-chancen-machen-berufsbegleitend-virtuell_119656

07721 922-200
akademie@vs.ihk.de
IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen