

# skillsforwork | personal growth

Themenübersicht



Ihre Plattform für  
unternehmenweites Lernen.

[www.skillsforwork.de](http://www.skillsforwork.de)

# Themenübersicht

## 01 Health



# Themenübersicht

## 01 Health

### 5 Ernährungstipps, um der Stressfalle zu entkommen

Das E-Learning bietet praktische Ernährungsratschläge zur Stressbewältigung. Es erklärt, wie Stress unser Essverhalten beeinflusst und welche Nährstoffe besonders in Stresssituationen unterstützen können. Die Teilnehmer erhalten Tipps, um gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln und lernen, wie eine ausgewogene Ernährung dabei helfen kann, den Stress im Alltag zu reduzieren.



### Auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht – Teil 1: Leichter werden mit Garantie!

Das E-Learning ist ein umfangreicher Kurs, der die Wichtigkeit des Abnehmens aufgrund gesundheitlicher und persönlicher Gründe hervorhebt. Es werden die Gefahren von Übergewicht, die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und eines aktiven Lebensstils erläutert sowie praktische Tipps zur dauerhaften Gewichtsreduktion ohne den gefürchteten Jo-Jo-Effekt gegeben. Der Kurs zielt darauf ab, Teilnehmenden zu helfen, ihr Wohlfühlgewicht durch nachhaltige Veränderungen zu erreichen.



Auch auf Englisch verfügbar!

NEU

### Auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht – Teil 2: Abnehmen mit Garantie!

Im zweiten Teil erfahren Sie, wie Sie ohne strenge Diät, aber mit effektiven und alltagstauglichen Schritten Gewicht verlieren können. Sie lernen unter anderem, wie man durch das Einhalten von Essenspausen, die Umstellung auf pflanzliche Ernährung, das Befolgen des Tellerprinzips und das Achten auf echten Hunger den Abnehmprozess unterstützen kann. Zusätzlich werden praktische Tipps für den Einkauf und den Umgang mit Herausforderungen wie Heißhungerattacken oder Stresssituationen gegeben, um langfristig erfolgreich das Wohlfühlgewicht zu erreichen und beizubehalten.



### Ausgebrannt? – Burnout Prävention nach dem Salamander-Modell

Das E-Learning bietet einen umfassenden Einblick in das Phänomen Burnout, seine Geschichte, Symptome und Phasen sowie praxisnahe Präventionsstrategien. Durch interaktive Elemente wie Flashcards und Slider lernen die Teilnehmenden, die Anzeichen eines Burnouts zu erkennen und mit Hilfe des innovativen Salamander-Modells effektive Maßnahmen zur Stressbewältigung und Prävention zu ergreifen. Ziel ist es, ein Bewusstsein für die eigene psychische Gesundheit zu schaffen und Strategien zu entwickeln, um einem Burnout aktiv vorzubeugen.



# Themenübersicht

## 01 Health

### Die besten Booster für Ihr Immunsystem

In diesem umfassenden E-Learning-Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Immunsystem durch gezielte Ernährung und Lebensweise stärken können. Von den Grundlagen des Immunsystems und seiner Funktionen über die Rolle des Darms und den Einfluss von Stress, bis hin zu spezifischen Nährstoffen, die das Immunsystem unterstützen, deckt der Kurs alles ab. Er bietet praktische Tipps zu Omega-3-Fettsäuren, Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen, die entzündungshemmend wirken und die Abwehrkräfte stärken. Zusätzlich werden die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung, ausreichendem Schlaf und einem gesunden Umgang mit Stress als weitere Säulen eines starken Immunsystems hervorgehoben.



### Die VUKA-Welt als Chance sehen und stressfreier, erfolgreich meistern!

Dieses E-Learning bietet eine umfassende Einführung in die VUKA-Welt, und zeigt, wie man diese Herausforderungen als Chance nutzen kann. Sie lernen, wie sich die VUKA-Welt auf Ihren Alltag auswirkt, erhalten konkrete Beispiele und Strategien für den Umgang mit diesen Herausforderungen und entdecken sieben Schlüsselressourcen, um in einer immer komplexer werdenden Welt erfolgreich zu sein. Das Programm zielt darauf ab, ein neues Verständnis und Selbstbewusstsein zu entwickeln, um Veränderungen positiv zu begegnen und ein agiles, zielorientiertes Leben zu führen.



### Erkennen Sie Ihre Stressoren und fördern Sie Ihr Wohlbefinden

In diesem umfassenden E-Learning-Kurs lernen Sie, Ihre persönlichen Stressauslöser zu identifizieren und effektive Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln, um Ihr Wohlbefinden zu fördern. Durch die Vermittlung der drei Säulen der Stressbewältigung, den Einsatz verschiedener Entspannungstechniken und die Reflexion eigener Glaubenssätze, bietet der Kurs praktische Werkzeuge und Übungen, um gelassener mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen. Zusätzlich wird auf die Wichtigkeit hingewiesen, bei Überlastung professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



### Herzgesund essen – Ihr Rezept für ein gesundes Herz

Das E-Learning bietet umfassende Einblicke, wie die Ernährung das Risiko für Herzerkrankungen beeinflussen kann. Es verdeutlicht die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung, insbesondere der mediterranen Küche, für die Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen und liefert praktische Tipps zur Auswahl herzgesunder Lebensmittel. Neben der Ernährung wird auch auf weitere Risikofaktoren wie das metabolische Syndrom, Übergewicht und Bewegungsmangel eingegangen, um ein ganzheitliches Verständnis für ein gesundes Herz zu fördern.



# Themenübersicht

## 01 Health

### Kraftvoll und gelassen – Resilienzstrategien für den Arbeitsplatz

Das E-Learning vermittelt Wissen und Strategien, um mit den gestiegenen psychischen Belastungen am Arbeitsplatz umzugehen. Sie lernen, wie man normale Arbeitsbelastungen von übermäßigen unterscheidet, welche psychischen Belastungen am Arbeitsplatz auftreten können und erhalten praktische Tipps zur Stärkung ihrer Resilienz. Durch Übungen zur Förderung der inneren Widerstandsfähigkeit, wie die Steigerung von Akzeptanz, Optimismus und Selbstwirksamkeit, zielt der Kurs darauf ab, das Risiko von Burn-out zu minimieren und die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern.



### Mentale Fitmacher – Wirksame Methoden für mehr Balance und Wohlfühl

Das E-Learning bietet effektive Techniken zur Förderung der psychischen Gesundheit und zum Umgang mit psychischen Belastungen, die insbesondere im Arbeitsumfeld zunehmen. Sie lernen durch verschiedene Lektionen, wie Sie Ihre innere Energie und mentale Widerstandsfähigkeit steigern können. Es umfasst Methoden zur Selbstreflexion, Energieverwaltung und -optimierung, sowie die Anwendung der WOOP-Methode zur Zielsetzung und Überwindung von Hindernissen, unterstützt durch interaktive Elemente und ein Abschlussquiz zur Überprüfung des Gelernten.



### Mental Load – So organisieren Sie Ihr „To Do- Listen-Karussell“ im Kopf!

Das E-Learning beleuchtet das Phänomen der "mentalen Last" oder "psychischen Belastung", die durch die Planung und Koordination alltäglicher Aufgaben entsteht. Besonders hervorgehoben wird die ungleiche Verteilung dieser Last zwischen den Geschlechtern, wobei Frauen oft stärker betroffen sind. Teilnehmer lernen, was Mental Load ist, warum Frauen häufiger betroffen sind, und erhalten praktische Tipps und Methoden, um ihre mentale Belastung sichtbar zu machen und effektiv zu reduzieren, um so ihre Lebensqualität zu verbessern.



### Schichtbetrieb: So essen Sie richtig, während die anderen schlafen

Dieses E-Learning richtet sich an Schichtarbeiter und bietet umfassende Einblicke, wie man trotz unregelmäßiger Arbeitszeiten und Herausforderungen wie fehlenden Pausen und Aufwärmöglichkeiten gesund essen kann. Es erklärt die Rolle der inneren Uhr und deren Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden, besonders im Hinblick auf Schlafmuster, Verdauung und Leistungsfähigkeit. Zudem liefert der Kurs praktische Tipps, um die Ernährung an verschiedene Schichtzeiten anzupassen, die Leistungsfähigkeit zu steigern und gesundheitliche Folgen zu minimieren.



# Themenübersicht

## 01 Health

### So tanken Sie Energie unterwegs: Gesunde Ernährung im Außendienst

Das E-Learning bietet praktische Tipps und Anleitungen für alle, die viel unterwegs sind und dabei gesund essen möchten. Es behandelt Themen wie die Planung und Zubereitung von Mahlzeiten, die Auswahl gesunder Optionen im Supermarkt und Restaurant sowie die Bedeutung einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr. Die Teilnehmer lernen, wie sie trotz der Herausforderungen des Außendienstes ihren Blutzuckerspiegel stabil halten, Müdigkeit vermeiden und ihre Gesundheit und Produktivität durch eine ausgewogene Ernährung unterstützen können.



### Wie Sie durch richtiges Essen Ihre Performance steigern

In dem E-Learning-Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Ernährung Ihre geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration im stressigen Alltag verbessern können. Die Kursinhalte umfassen Erkenntnisse darüber, welche Nahrungsmittel die Gehirnleistung steigern, das ideale Timing für Mahlzeiten und praktische Tipps für eine optimale Ernährung über den Tag verteilt. Anhand von interaktiven Elementen, wie einem Quick-Check zur eigenen Ernährungsweise und spezifischen Ernährungstipps für unterschiedliche Alltagssituationen, werden die Teilnehmenden dazu angeleitet, ihre Essgewohnheiten zu überdenken und anzupassen, um ihre geistige Performance zu maximieren.



### Stress erfolgreich und gelassen meistern

Das E-Learning bietet umfassende Einblicke in das Phänomen Stress, seine Ursachen und Wirkungen sowie praktische Tipps zur Stressvermeidung und -bewältigung. Teilnehmer lernen, was Stress eigentlich ist, warum er entsteht und erhalten Strategien an die Hand, um stressige Situationen im Alltag besser zu managen. Durch interaktive Tools und wissenschaftlich fundierte Informationen werden sowohl die biologischen Grundlagen des Stressgeschehens erläutert als auch konkrete Maßnahmen zur Reduzierung von Stress und zur Förderung der eigenen Gesundheit vorgestellt.



# Themenübersicht

## 02 Communication



# Themenübersicht

## 02 Communication

### Effiziente Meetings: So vermeiden Sie unproduktive Termine

Das E-Learning bietet umfassende Einblicke, wie man Meetings effizienter gestalten und somit Zeitverschwendung reduzieren kann. Es behandelt Themen wie die Bedeutung klarer Ziele, die Auswahl der Teilnehmer, die Rolle des Moderators und den Einsatz von Visualisierungshilfen, um die Produktivität zu steigern. Durch praktische Tipps und interaktive Elemente werden Sie dazu angeleitet, Ihre Meetingkosten zu berechnen, die Qualität Ihrer Besprechungen zu verbessern und schließlich unproduktive Meetings in wertvolle, ergebnisorientierte Zusammenkünfte zu verwandeln.



### Erfolgreich Verhandlungen führen

Das E-Learning vermittelt umfassende Kenntnisse und Fähigkeiten für die erfolgreiche Durchführung von Verhandlungen sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext. Sie lernen, sich gründlich auf Verhandlungen vorzubereiten, diese professionell durchzuführen und effektive Taktiken sowie Fragetechniken anzuwenden. Mit einer strukturierten Einteilung in verschiedene Lektionen, die von der Einführung in das Wesen von Verhandlungen über die drei Phasen einer Verhandlung bis hin zu spezifischen Strategien für eine erfolgreiche Durchführung reichen, bietet der Kurs praktische Tipps und Anleitungen für die Optimierung von Verhandlungsergebnissen.



### Erfolgreiches Konfliktmanagement – Wie Sie wertschätzend Konflikte lösen!

Das E-Learning bietet umfassende Einblicke in erfolgreiches Konfliktmanagement und lehrt, wie Konflikte wertschätzend gelöst werden können. Sie lernen in vier Lektionen, was ein Konflikt ist, wie man den Zündstoff in Konfliktgesprächen erkennt, Konflikte als Chance für persönliche Entwicklung nutzt und wie man die Temperatur eines Konflikts einschätzt. Der Kurs vermittelt praktische Strategien zur Konfliktbewältigung, unterstützt durch interaktive Elemente wie Slider und Flashcards, und zielt darauf ab, Konflikte konstruktiv zu lösen und als Chance für positive Veränderungen zu nutzen.



### Konflikte am Arbeitsplatz entschärfen

Das E-Learning bietet Einblicke, wie Konflikte nicht nur als störende, sondern auch als kreative und innovative Chancen im Berufsleben genutzt werden können. Sie lernen, Konflikte konstruktiv zu entschärfen, um berufliche Beziehungen zu stärken und die Arbeitsqualität zu verbessern. Mit Beispielen häufiger Arbeitsplatzkonflikte und Lösungsansätzen zielt das E-Learning darauf ab, Sie in die Lage zu versetzen, Konflikte als Gelegenheiten für persönliches Wachstum und bessere Teamdynamik zu betrachten.



# Themenübersicht

## 02 Communication

### Netzwerken Teil 1 – So knüpfen Sie neue Kontakte!

In diesem E-Learning-Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Netzwerk strukturiert und mit einer klaren Strategie erweitern können. Der Kurs vermittelt, an welchen Orten und bei welchen Gelegenheiten effektives Netzwerken möglich ist, wie man unkompliziert und erfolgreich neue Kontakte knüpft und welche Fehler es dabei zu vermeiden gilt. Zusätzlich werden Techniken vorgestellt, wie Online- und Offline-Netzwerke sinnvoll miteinander verbunden und persönliche Vorstellungen mit der AIDA-Formel optimiert werden können, um einen nachhaltigen Eindruck zu hinterlassen.



### Netzwerken Teil 2 – Erreichen Sie Ziele mit Ihren Kontakten

Das E-Learning bietet eine umfassende Einführung in effektive Netzwerkstrategien, um persönliche und berufliche Ziele zu erreichen. Sie lernen, wie Sie Ihr Netzwerk sinnvoll aufbauen und pflegen können, indem sie auf die Chemie zwischen Ihnen und Ihren Kontakten achten, echtes Interesse zeigen, Geduld und Wertschätzung üben. Darüber hinaus werden Techniken zur Identifizierung potenzieller Kontakte, zur systematischen Pflege von Beziehungen und zur Nutzung von sozialen Medien und persönlichen Treffen vermittelt. Der Kurs betont die Wichtigkeit von SMART formulierten Zielen und bietet praktische Tipps zur Zeiteinteilung und zum effizienten Einsatz von Ressourcen.



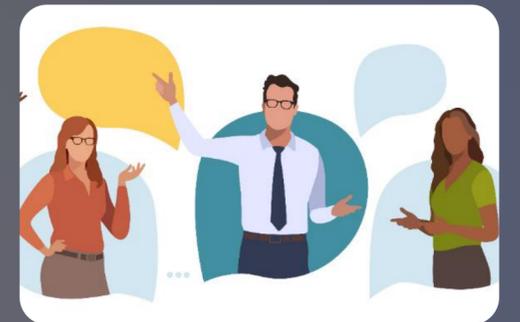
### Schlagfertigkeit: Wie Sie im richtigen Moment das Richtige sagen

Das E-Learning lehrt die Kunst, schnell und treffend zu reagieren. Es behandelt das Zusammenspiel von kognitiven, emotionalen und erlernten Prozessen, die Schlagfertigkeit ausmachen, und unterscheidet sie von bloßer Reaktion. Mit historischen Beispielen und der Betonung von emotionaler Intelligenz zeigt der Kurs, wie man Schlagfertigkeit durch Training, Wissen und Erfahrung verbessern kann. Er bietet praktische Techniken und Strategien, um in jeder Situation selbstbewusst und geistreich zu antworten, und betont die Bedeutung ethischer Überlegungen.



### So moderieren Sie souverän dank passender Gestik, Mimik und Körpersprache

In dem E-Learning-Kurs lernen Sie, wie Sie durch gezielten Einsatz ihrer Körpersprache effektiv kommunizieren und moderieren können. Der Kurs vermittelt grundlegende Techniken und Strategien, um mit Gesichtsausdrücken, Handbewegungen und Körperhaltung die eigene Moderationsfähigkeit zu verbessern, Vertrauen aufzubauen und Gesprächsrunden erfolgreich zu leiten. Dabei wird besonderer Wert darauf gelegt, wie man als Moderator neutral bleibt, während man gleichzeitig die Kommunikation verstärkt und für ein positives Gesprächsklima sorgt.



# Themenübersicht

## 03 Leadership & Management skills



# Themenübersicht

## 03 Leadership & Management skills

### Changemanagement: Herausforderungen meistern und Ihr Team zum Erfolg führen

Das E-Learning vermittelt, wie Führungskräfte Herausforderungen erkennen, Teamunterstützung für Veränderungsprozesse gewinnen und Veränderungserfolg herbeiführen. Die Inhalte umfassen die Bewältigung der vier großen Herausforderungen Digitalisierung, Dekarbonisierung, Demografie und Deglobalisierung, die Anwendung von sieben Erfolgsfaktoren für Change-Projekte, das Auflösen von Hirnblockaden im Team und das Lernen aus Fehlern. Ziel ist es, Führungskräfte mit Werkzeugen auszustatten, um Veränderungsprozesse erfolgreich zu gestalten.



### Erhöhen Sie Ihren Transformationserfolg

Dieses E-Learning konzentriert sich auf die Steigerung des Transformationserfolgs in Unternehmen, eine Herausforderung, da nur 30% der Transformationsprozesse ihre Ziele erreichen. Es unterscheidet zwischen Change- und Transformationsprozessen, wobei letztere fundamentale Änderungen in der Unternehmens-DNA bedeuten. Die Kurse decken praktische Strategien ab, darunter das Zwiebel-Modell, Digital Leadership, Messung des Return on Transformation (RoT), und betonen die Bedeutung eines passenden Mindsets und der Einbindung von Mitarbeitenden für den Erfolg von Transformationen.



### Entscheidungen übermitteln – So sagen Sie richtig „Nein“

Das E-Learning bietet praxisnahe Anleitungen und Techniken, um in beruflichen Kontexten schwierige Entscheidungen kommunikativ souverän zu überbringen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie klar und direkt kommunizieren, dabei empathisch bleiben und Konflikte vermeiden. Der Kurs unterteilt sich in verschiedene Kapitel, und schließt mit einem Abschlusstest zur Überprüfung des Gelernten ab. Ziel ist es, Führungskräften das nötige Handwerkszeug zu vermitteln, um „Nein“ zu sagen, ohne die Motivation der Mitarbeitenden zu beeinträchtigen oder unerwünschte Konflikte zu erzeugen.



### Führen mit Zielen – Management by Objectives

Das E-Learning bietet eine umfassende Einführung in das Konzept des Managements durch Zielsetzung, das in den 1950er-Jahren von Peter Drucker entwickelt wurde. Es legt den Schwerpunkt auf die gemeinsame Festlegung von klaren, herausfordernden, aber erreichbaren Zielen durch Führungskräfte und Mitarbeitende, um die Motivation und Produktivität zu steigern. Durch praktische Anwendungsbeispiele, interaktive Elemente und Best Practices lernen die Teilnehmenden, wie sie MBO-Prinzipien in ihren Managementstil integrieren, Vorteile nutzen und Herausforderungen überwinden können, um eine effektive Führungskultur zu etablieren.



# Themenübersicht

## 03 Leadership & Management skills

### So bauen Sie als Führungskraft Ihre mentale Flexibilität aus

In diesem E-Learning-Kurs lernen Führungskräfte, ihre mentale Flexibilität zu stärken, um effektiv mit Veränderungen im Arbeitsumfeld umzugehen und ihr Team auf Innovationen vorzubereiten. Der Kurs deckt Themen wie die Bedeutung mentaler Flexibilität, deren Einfluss auf Denken und Handeln sowie Strategien zur Förderung von Veränderungsbereitschaft und Innovationsfähigkeit ab. Durch praktische Tipps und Selbsttests erhalten Teilnehmende Einblicke, wie sie ihre Anpassungsfähigkeit verbessern und ein zukunftsfähiges Mindset entwickeln können.



### So erhöhen Sie Ihre Produktivität – und die Ihrer Mitarbeiter

Dieses E-Learning bietet einen umfassenden Leitfaden, um die Produktivität von Führungskräften und deren Teams zu steigern. Teilnehmer lernen, durch gezielte Maßnahmen wie Anerkennung, Förderung der beruflichen Entwicklung und Schaffung einer positiven Arbeitsumgebung, Mitarbeiter zu höherer Produktivität zu motivieren. Zudem werden Einblicke in die Bedeutung der täglichen Leistungskurve und die Identifizierung persönlicher Schlüsselkompetenzen gegeben, um die eigene Effektivität und die des Teams zu optimieren.



### So führen Sie Arbeitssitzungen effektiv

Der E-Learning-Kurs ist ein umfassendes Training für Führungskräfte, um Arbeitssitzungen produktiv und zielorientiert zu gestalten. Der Kurs deckt von der schriftlichen Vorbereitung über die Einladungsgestaltung bis hin zur Protokollführung und Rollenverteilung in Meetings alle wesentlichen Aspekte ab. Teilnehmer lernen, wie sie durch sorgfältige Planung, klare Kommunikation und strukturierte Nachbereitung den Nutzen ihrer Sitzungen maximieren können. Mit praktischen Übungen und interaktiven Elementen ausgestattet, bietet dieser Kurs die Tools und Techniken, um Arbeitssitzungen effektiver zu leiten und somit die Produktivität und Zusammenarbeit im Team zu fördern.



### So führen Sie motivierende Mitarbeitergespräche

Das E-Learning bietet eine umfassende Anleitung für Führungskräfte, um ihre Mitarbeitergespräche effektiver und inspirierender zu gestalten. Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch Vorbereitung, Empathie, aktives Zuhören, konstruktives Feedback und die Identifizierung individueller Motivationsfaktoren, das Engagement und die Leistung ihrer Teammitglieder steigern können. Ziel des Kurses ist es, Führungskräfte mit den notwendigen Werkzeugen und Kenntnissen auszustatten, um die Bindung und Zufriedenheit ihrer Mitarbeiter zu fördern und so zu einem erfolgreichen und harmonischen Arbeitsumfeld beizutragen.



# Themenübersicht

## 03 Leadership & Management skills

### Wie Sie Aufgaben motivierend delegieren

Das E-Learning lehrt Führungskräfte die Kunst des effektiven Delegierens, um Mitarbeitermotivation und Produktivität zu steigern. Es betont die Bedeutung von Vertrauen und Freiraum für Mitarbeitende, klare Ziele zu setzen und die Unterscheidung zwischen einfacher Aufgabenverteilung und wirkungsvollem Delegieren. Mit praktischen Übungen und interaktiven Elementen unterstützt der Kurs Führungskräfte dabei, Delegationsfähigkeiten zu entwickeln, Rückdelegation zu vermeiden und ein ausgewogenes Maß an Feedback und Kontrolle zu finden, um die Teamleistung effektiv zu verbessern.



### Wie Sie Konflikte im Team erkennen und erfolgreich mit ihnen umgehen

Das E-Learning bietet umfassende Einblicke, wie Führungskräfte Konflikte in ihrem Team erkennen, verstehen und erfolgreich lösen können. Sie lernen die Natur von Konflikten und deren Auswirkungen auf das Unternehmen kennen, erkennen Konfliktsituationen frühzeitig und wenden effektive Lösungsstrategien an. Anhand praktischer Übungen, wie der Analyse von Beispielsituationen und der Anwendung der 7 Schritte der Moderation bei der Konfliktklärung, werden Führungskräfte befähigt, ein positives Teamklima zu fördern und Konflikte konstruktiv zu lösen.



### Zeitmanagement für Führungskräfte

Das E-Learning vermittelt essentielle Techniken und Werkzeuge für eine effektive Zeitplanung und Prioritätensetzung, um Produktivität zu steigern und Work-Life-Balance zu verbessern. Es richtet sich an Führungskräfte, die lernen möchten, ihre Zeitressourcen optimal zu nutzen und ein Vorbild für ihr Team zu sein.



# Themenübersicht

## 04 Personal Development



# Themenübersicht

## 04 Personal Development

### 6 Methoden zur Selbstreflexion: Ihr Weg zu persönlichem Wachstum und Erfolg

Das E-Learning bietet einen umfassenden Leitfaden zur Entwicklung einer tiefgreifenden Selbstkenntnis und persönlichen Weiterentwicklung. Die Teilnehmer lernen die Bedeutung und Praxis der Selbstreflexion kennen, verstehen deren Auswirkungen auf das persönliche Wachstum und wie sie emotionale Intelligenz und erfolgreiche Beziehungen fördern kann. Mit sechs unterschiedlichen Methoden und praktischen Übungen ausgestattet, erhalten Sie Werkzeuge, um die Gewohnheit der regelmäßigen Selbstreflexion zu etablieren, was ihnen hilft, ihr volles Potenzial zu entfalten.



### Ihr Navigator des Erfolgs: Motivation

Dies ist ein umfassendes E-Learning, das darauf abzielt, das Verständnis und die Anwendung von Motivation am Arbeitsplatz zu vertiefen. Der Kurs beginnt mit einer Einführung in die Grundlagen der Motivation, erläutert die Unterscheidung zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation und deckt die psychologischen Theorien hinter dem menschlichen Antrieb auf. Durch interaktive Elemente, Fallstudien und praktische Tipps werden Sie dazu angeleitet, Ihre eigene Motivation sowie die Ihrer Kollegen zu steigern. Es werden verschiedene Motivationsquellen und -strategien untersucht, um Engagement und Produktivität zu fördern.



### Achtsamkeit: Die Kunst im Hier und Jetzt zu leben

Das E-Learning bietet einen umfassenden Leitfaden zur Praxis der Achtsamkeit, um den Stress und die Hektik des modernen Lebens zu bewältigen. Es lehrt die Grundprinzipien der Achtsamkeit, darunter das bewusste Erleben des Moments, Stressbewältigung, die Praxis der Akzeptanz ohne Urteile, die Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation und die Integration von Achtsamkeitsübungen in den Alltag. Durch praktische Übungen wie Achtsamkeit, Body Scan und Achtsamkeitsmeditation wird Ihnen gezeigt, wie Sie Achtsamkeit täglich anwenden können, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und eine tiefere Verbindung mit sich selbst und Ihrer Umgebung zu entwickeln.



### Ihr Navigator des Erfolgs: Wie Sie Ziele richtig setzen und erreichen

Dies ist ein umfassendes E-Learning, das Ihnen die Kunst der effektiven Zielsetzung nahebringt. Durch die Erkundung der Unterschiede zwischen Ergebnis- und Prozesszielen sowie der Anwendung der SMART-Formel werden Sie befähigt, motivierende und erreichbare Ziele zu formulieren. Das Programm deckt zudem häufige Fallstricke bei der Zielsetzung auf und bietet praktische Strategien, um diese zu vermeiden, sodass Sie Ihre Träume und Visionen in konkrete Erfolge umwandeln können.



# Themenübersicht

## 04 Personal Development

### Selbstmarketing: Ihr Schlüssel zu Erfolg und Beförderung!

Das E-Learning bietet einen umfassenden Leitfaden, um die eigene berufliche Präsentation und Positionierung zu verbessern. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten und Qualifikationen effektiv zu kommunizieren, sich in beruflichen Situationen optimal darzustellen und so die Anerkennung zu erhalten, die sie verdienen. Durch praktische Beispiele, Aufgaben und Reflexionsfragen werden die Teilnehmer schrittweise angeleitet, ihren eigenen Marketingplan zu erstellen, ihre beruflichen Ziele zu definieren und ihre Karriere gezielt voranzutreiben.



### Veränderung als Herzschlag des Lebens

Der E-Learning-Kurs führt Sie durch die unvermeidliche Natur der Veränderung und deren Bedeutung in unserem Leben. Er bietet Einblicke in die Kunst der Anpassungsfähigkeit, die Wichtigkeit klarer Ziele, und wie man mit Widerständen und Rückschlägen umgeht. Anhand inspirierender Beispiele von Persönlichkeiten wie Steve Jobs und Nelson Mandela lernen Sie, Veränderungen nicht nur zu akzeptieren, sondern sie als Chance für persönliches Wachstum und Erfolg zu nutzen. Abschließend werden zehn Schlüsselerkenntnisse für ein erfolgreiches Leben voller Veränderungen zusammengefasst, die Ihnen helfen sollen, aktiv Ihre Zukunft zu gestalten.





# Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!

Ihre Naomi Meier

## **skillsforwork**

ein Service der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG  
Amtsgericht Bonn, HRB 8165  
USt.-ID: DE 812639372, Vorstand: Richard Rentrop

Theodor-Heuss-Str. 2-4  
53177 Bonn

Tel.: 02 28 – 9 55 02 90

Fax: 02 28 – 36 96 480

E-Mail: [service@skillsforwork.de](mailto:service@skillsforwork.de)

[www.skillsforwork.de](http://www.skillsforwork.de)