

IKT - Seminar

Resilienz

- Ihre innere Stärke für den Berufsalltag -

Präsenz: 21. April 2027
Präsenz: 29. September 2027



KI-generiert

SEMINARINHALT:

Ob Projektstress, Netzstörungen, Bürgeranfragen oder komplexe Abstimmungen:
Resiliente Menschen bleiben klar, fokussiert und handlungsfähig – selbst in turbulenten Zeiten.

In diesem intensiven Training erfahren Sie...

- ...wie Sie Ihre mentale Widerstandskraft stärken
- ...wie Sie Stress frühzeitig erkennen und gezielt regulieren
- ...wie Sie mit einfachen Techniken Ihre Selbstwirksamkeit steigern

Mit praxisnahen Übungen, Reflexionen und Tools aus der Resilienzforschung entwickeln Sie Ihre individuelle Strategie für mehr Stabilität, Motivation und innere Stärke im Berufsalltag.

Referentin: Andrea Jost - Trainerin für Kommunikation, Konflikte und Achtsamkeit

ANMELDUNG



Seminarleiter

Dr.-Ing. Serdar Ulutaş, MBA

Tel.: 0209 17806-32

ulutas@ikt.de



Ansprechpartnerin Teilnehmer

Silke Richter

Tel.: 0209 17806-15

richter@ikt.de

Resilienz - Ihre innere Stärke für den Berufsalltag

Kurstermin:

- ☐ Präsenz: 21. April 2027
☐ Präsenz: 29. September 2027
 von jeweils **9:00 - 16:00 Uhr**

Teilnahmegebühr:

- ☐ regulär: 835 Euro
☐ Mitglied IKT-Fördervereine: 750 Euro
☐ Teilnehmer KomNetABWASSER: kostenfrei

Veranstalter/ Veranstaltungsort:

IKT - Institut für Unterirdische Infrastruktur

Exterbruch 1, 45886 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 17806-0; Fax: 0209 17806-88; E-Mail: info@ikt.de

- Kommunales Netzwerk Abwasser: **Rabatt 100 %**
www.komnetabwasser.de
 • IKT-Förderverein: **Rabatt 10 %**
www.ikt.de/foerdervereine

Teilnehmer/-in

Institution

Telefonnummer

Straße

PLZ/Ort

E-Mail Teilnehmer/-in

E-Mail Anmeldebestätigung

E-Mail Rechnung

Mit diesem Seminar können Sie sich **rezertifizieren** als:

- | | |
|--|---|
| ☐ IKT-Zert. Berater Grundstücksentwässerung | ☐ IKT-Zert. Kanalsanierungsmanager |
| ☐ IKT-Zert. Berater Starkregenvorsorge | ☐ IKT-Zert. Kanalbetriebsmanager |
| ☐ IKT-Zert. Schachtsanierungsmanager | ☐ IKT-Zert. Regenwassermanager |

Mit der Unterschrift bestätige ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) für die Teilnahme an der oben genannten Veranstaltung.
 Nachzulesen unter www.ikt.de/agb-seminar-anmeldung/

Datum

Stempel

Unterschrift

E-Mail: seminare@ikt.de / Fax: 0209 17806-88

#S01590|1591