

RESILIENZ & STRESSBEWÄLTIGUNG



MARCUS BARTELT

- Seminare, Workshops, Webinare & Live Sessions
- Planung und Erstellung von Learning Journeys
- Consumer Education
- Key Notes & Vorträge

RESILIENZ & STRESSBEWÄLTIGUNG

In einer Welt, die ständigen Veränderungen, Unsicherheiten und Herausforderungen ausgesetzt ist, wird Resilienz zu einer Schlüsselqualität für persönliches Wohlbefinden und beruflichen Erfolg. Dieses Seminar bietet nicht nur einen tiefen Einblick in die Grundlagen der Resilienz, sondern auch praktische Werkzeuge und Strategien, um sie im eigenen Leben zu stärken.

Inspiziert von den Lehren der Stoiker, betonen wir die Kontrolle über das, was wir beeinflussen können, und die Gelassenheit im Umgang mit dem, was außerhalb unserer Kontrolle liegt. Im Verlauf des Seminars identifizieren die Teilnehmenden persönliche und externe Ressourcen, die ihre Widerstandsfähigkeit fördern können. Durch Selbstreflexion lernen die Teilnehmenden, ihre Stärken zu erkennen und klare Ziele für ihre persönliche Resilienzentwicklung zu setzen.

Dieser Workshop kann auf einen oder zwei Tage angepasst werden, bei zwei Tagen erhöht sich der Anteil der Praxiseinheiten. Er enthält neben den Grundlagen der Resilienzforschung viele praktische Übungen, die den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, die Theorie alltagstauglich umzusetzen und so einen direkten Nutzen zu ziehen.



INHALTE

- Was ist Resilienz?
- positiver Umgang mit Veränderungen
- von den Stoikern für den Alltag lernen
- Kritik aushalten
- Selbstreflexionsübungen
- und vieles mehr

ICH BIN

- M.A. der Literaturwissenschaft und der Germanistik
- Hochschuldozent (Wirtschaftspsychologie) für u.a. Digital Marketing, Social Media und Content Creation
- Kurator von Learning Journeys
- Speaker
- Marketingblogger & -podcaster
- seit 2010 der Marketing-Experte von „radioeins“
- präsent auf LinkedIn, Threads, Facebook, Instagram, TikTok und Snapchat
- Autor "Green Marketing - eine Einführung (2015)
- verheiratet und Vater einer Tochter



ICH BRINGE IHNEN



- aktuelles, frisches Wissen auf Ihre Branche zugeschnitten
- wertvolle Insights und Case Studies
- kompakte und auf den Punkt gebrachte Inhalte
- unterhaltsame, kurzweilige Formate, die begeistern

REFERENZEN



„Marcus hat unsere Trainer und Ausbilder im Rahmen einer Fortbildung sehr impulsgebend zu den Themen Gen Z und Gehirngerechtes Lernen eingestimmt. Sehr beeindruckend wie klar und einfach er die doch komplexen Themen rüberbringt. Er schafft es, dass die Beteiligten ins Reflektieren kommen. So beginnt Veränderung. Vielen lieben Dank und schön, dass weitere Termine in unserer SPITZKE AKADEMIE folgen.“

Jenny Malter, Leiterin Personalentwicklung, Spitzke SE

„Dank ihm haben wir es geschafft, in der Zeit von Corona via Remote Schulungen ein einheitliches Wissen in der Agentur zu schaffen und haben in spannenden Online-Sessions sowohl Wissen als auch Spaß vermittelt bekommen. Vielen Dank für deine Beratung, gute Vorbereitung und die professionelle Schulung.“



**David Schwerter, CEO Newline Brand
Communication**



Marcus ist einer unserer Experten für Content Marketing bei der XU Group. Gemeinsam haben wir bereits viele Lern- und Marketingprojekte umgesetzt - von diversen Online-Live-Session zu verschiedenen Content Marketing Fokusthemen, über die Contententwicklung von Online-Lernmodulen bis hin zu Podcasts und Audio-Whitepapern. Marcus ist ein sehr professioneller, kompetenter Projektpartner mit kreativen Ideen und einer hohen Eigenmotivation, gemeinsame Projekte zum Erfolg zu bringen. Ich freue mich schon auf viele weitere Projekte, die wir zukünftig sicherlich noch gemeinsam umsetzen werden.

**Dr. Nina Schaffert
Director XU School of Online Marketing**

KONTAKT



buerobartelt concepts

Am Postfenn 3
14055 Berlin
0176-20777917

marcus@buerobarteltconcepts.de

Website
buerobarteltconcepts.de

Blog
makketing.de

Die über 130 Radio-Gespräche sind auf allen Plattformen (Spotify, Amazon, Apple usw.) unter "makketing - die Interviews" zu finden.

SOCIAL MEDIA



Marcus Bartelt



makketing

buerobarteltconcepts.de