

## Eine starke Persönlichkeit durch Onlinetrainings

In unserer modernen Welt ist es oft schwierig geworden, Zeit und Energie für sich selbst zu finden. Stress im Alltag und Berufsleben, Versagens- und Verlustangst sowie mangelndes Selbstbewusstsein können jeden betreffen – eine chronische Frustration ist die Folge. Oft können Belastungen sogar langfristig zu tiefgreifenden psychischen Problemen wie Depressionen, Angststörungen oder Burn-Out führen – 38,2 Prozent der Europäer leiden bereits an einer gravierenden psychischen Störung (Studie von Psychiater H.U. Wittchen).

### Mehr Selbstbewusstsein & Lebensfreude

Damit heutige Herausforderungen uns nicht schädigen, sondern wir an ihnen wachsen können, gibt es ab sofort wissenschaftliche Onlinetrainings: Mit ihnen können Sie Ihre Persönlichkeit stärken und neue Kompetenzen entwickeln. In den mehrwöchigen Onlineprogrammen erlernen Sie mithilfe von Videos und Übungen neue soziale Fähigkeiten, ohne dabei mit einem Trainer oder Psychologen sprechen zu müssen.

Onlineprogramme verbessern Ihre Lebensqualität. Sie helfen Ihnen dabei, Ihre Stärken zu verbessern und an Ihren Schwächen zu arbeiten. So gehen Sie selbstbewusster, gelassener und erfolgreicher durch den Alltag. Ihr Leben gewinnt an Vorzügen - es wird möglich, sich auf die schönen Momente zu konzentrieren und entspannter mit Alltagsschwierigkeiten umzugehen.

### Was Sie mit Onlinetrainings erreichen können:

Steigerung der eigenen Lebensfreude

Förderung des Selbstbewusstseins im Alltag und Beruf

Erhöhung der sozialen Kompetenzen

Verbesserung der eigenen Kommunikation

Erholsamerer Schlaf

Sieg über die Prüfungsangst

Verbesserte Aufmerksamkeit für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse

Optimistischere Gedanken und Denkstrukturen

Probieren Sie es aus - mit unserem kostenfreien Probe- E-Learning. ([Verlinkung Kurz E-Learning](#))

Warum sich E-Learning lohnt, zeigen zahlreiche Studien: **Es funktioniert**. Sogenannte E-Mental-Health-Programme können die Gesundheit tatsächlich deutlich verbessern. So beweist zum Beispiel eine Studie aus dem Jahr 2007\*\*, dass ein begleitendes E-Learning-Angebot einen positiven Effekt auf Stressprävention hat. E-Learning kann Ihnen also dabei helfen, mit Stress im Alltag gelassener und kompetenter umzugehen und Ihren Tag erholsamer und glücklicher zu gestalten. Onlinetrainings bieten darüber hinaus nachweislich die Möglichkeit, das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude eines Menschen stark positiv zu beeinflussen.

Ein klassisches E-Learning basiert darauf, dass gefilmte Vorträge und Vorlesungen gezeigt werden. Die E-Mental-Health-Programme von Impulsdialog hingegen sind interaktiv und vielfältig: Spannende Videos, originelle Quiz, zusammenfassende Informationen und geleitete Übungen wechseln sich ab. So bilden Sie sich fort, erarbeiten sich gezielt hilfreiche Techniken für den Alltag und den Beruf und entdecken neue Perspektiven. Mithilfe von anregenden Work Sheets können Sie Ihr neu gewonnenes Wissen außerdem selbstständig testen.

Nachhaltige Effekte können nachweislich bereits durch zwei Stunden Training pro Woche erzielt werden. Wollen Sie Ihre Gesundheit verbessern, Ihr Selbstbewusstsein stärken und Ihre Lebensfreude erhöhen? **Entscheiden Sie sich jetzt** für ein Training Ihrer Wahl!

\*\* Quelle: Fridrici, M., & Lohaus, A. (2007). Stressprävention für Jugendliche: Verbessert ein begleitendes e-Learning-Angebot die Effekte eines Trainingsprogramms?. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 15(3), 95-108.

*\*Bild\* [„Ganz einfach kostenfrei anmelden und ein E-Learning Ihrer Wahl ausprobieren.“]*

**E-Learning Lebenszufriedenheit:**

Finden Sie heraus, wie Sie genug Kraft für den Alltag gewinnen können. Gestalten Sie Ihr Leben so langfristig lebensfroher.

**E-Learning Angstbewältigung:**

Stellen Sie sich Ihren Ängsten entgegen und befreien Sie sich.

**E-Learning Stressresistenz:**

Lernen Sie, souverän und entspannt mit stressigen Situationen umzugehen.

**E-Learning Soziale Kompetenz:**

Verbessern Sie Ihre Interaktion mit anderen Menschen: Lernen Sie, besser auszudrücken, was sie wirklich meinen, besser auf Ihren Gesprächspartner einzugehen und stärken Sie Ihre Selbstsicherheit.

**E-Learning Entspannung:**

Gehen Sie Ihren Alltag wieder ruhig und gelassen an. Lernen Sie, zeit- und ortsunabhängig zu entspannen.

**E-Learning Selbstkontrolle:**

Steigern Sie Ihre Konzentration. Lernen Sie, Ihre Aufmerksamkeit in Situationen auf das zu richten, was Ihnen wirklich wichtig ist. So fällt es Ihnen leichter, alles abzurufen, was in Ihnen steckt.

**E-Learning Gesunder Schlaf:**

Schlafen Sie endlich wieder erholsam! So haben Sie wieder mehr Energie für den Tag.

**E-Learning Achtsamkeit:**

Fördern Sie Ihr Selbstvertrauen und lernen Sie, mit alltäglichen Herausforderungen besser umzugehen.

**E-Learning Gedankenkraft:**

Trainieren Sie, negative Gedanken loszulassen. Erhalten Sie eine positive Sicht der Dinge.

**E-Learning Vorstellungskraft:**

Erlernen Sie kreative Vorstellungstechniken und fördern Sie ein allgemein positives Erleben.



### Wer ist eigentlich Impulsdialog?

Impulsdialog ist eine E-Learning Plattform für gezielte Persönlichkeitsentwicklung und Stärkung des Selbstbewusstseins. Unterstützt von der Stadt Jena und der Friedrich-Schiller-Universität konnte Impulsdialog einen innovativen Ansatz zur persönlichen Weiterentwicklung umsetzen: Mehrwöchige, interaktive Programme bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Kompetenzen und Potentiale zu erkennen und zu trainieren. Im Fokus stehen dabei die Bereiche Lebenszufriedenheit, Sozialkompetenz und Selbstbewusstsein. Impulsdialog erhielt für den neuartigen Ansatz 2013 sogar den **Innovationspreis der Stadt Jena**.

Zahlreiche Unternehmen verlassen sich auf Impulsdialogs Wissen, um ihre Mitarbeiterzufriedenheit zu erhöhen und die Gesundheit im Unternehmen zu sichern: Seit 2012 stützen sich zum Beispiel die Unternehmen Bayer AG, Median Verbund oder inVENTer GmbH auf die betriebliche Gesundheitsförderung von Impulsdialog.

Die E-Learnings von Impulsdialog helfen Ihnen dabei, Ihren Alltag souverän und entspannt zu meistern. Starten Sie jetzt in ein neues Kapitel voller Lebensfreude, Selbstbewusstsein und Energie!

- 1) Registrieren Sie sich kostenfrei auf [www.impulsdialog.de](http://www.impulsdialog.de).
- 2) Suchen Sie sich ein **E-Learning** aus (**Verlinkung**).
- 3) Schalten Sie dieses frei und investieren Sie in eine glücklichere Zukunft!

### Jetzt 20% Gutschein sichern

Wenn Sie sich jetzt für ein E-Learning Ihrer Wahl entscheiden, können Sie sich einmalig 20% Rabatt sichern. Geben Sie im Kaufprozess den Gutscheincode „Impulsdialog“ ein und erhalten Sie Ihr E-Learning zu einem reduzierten Preis. Achtung, es handelt sich

um eine limitierte Auflage der Gutscheine – die ersten Käufer können Ihre Lebensfreude somit bereits bei dieser Investition in eine glücklichere Zukunft steigern.

*\*Bild „Kostenfreies Testtraining Ihrer Wahl ausprobieren!“\**

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Kostenfreies Testtraining zum Ausprobieren (LINK)
- Spezifische E-Learnings Ihrer Wahl (Link E-Learnings)
- Lebenslang verfügbar
- Üben Sie von überall online
- 100% anonyme Nutzung

**Jetzt E-Learning aussuchen!** (Link E-Learnings)