

SI-PE-004-2-10 Effektives Stressmanagement**SEMINARBESCHREIBUNG**

60% der Fach- und Führungskräfte leiden unter chronischem Stress im Berufsalltag. Die Folgen sind messbar: sinkende Produktivität, zunehmende Krankheitstage und im schlimmsten Fall Burnout. Doch Stress ist keine unvermeidbare Begleiterscheinung moderner Arbeit. Sie entwickeln in diesem 2-Tage-Seminar systematische Vorgehensweisen für den Umgang mit beruflichen Belastungen und bauen mentale Widerstandskraft auf, die Sie langfristig handlungsfähig hält. Der wissenschaftlich fundierte multimodale Ansatz nach Prof. Dr. Gert Kaluza verbindet instrumentelle, mentale und regenerative Stressmanagement-Strategien zu einem ganzheitlichen System, das Sie direkt in Ihren Arbeitsalltag übertragen.

Wissenschaftlich fundierte Stressmanagement-Methoden für nachhaltigen Erfolg

Sie identifizieren Ihre individuellen Stressfaktoren bereits in der Entstehungsphase und entwickeln wirksame Gegenstrategien, bevor Überlastung entsteht. Auf allen drei Ebenen des multimodalen Stressmanagements erarbeiten Sie konkrete Techniken: Instrumentell optimieren Sie Zeitplanung, Prioritätensetzung und Delegation für effizientere Arbeitsorganisation. Mental verändern Sie belastende Denkmuster, reduzieren Perfektionismus und entwickeln förderliche Einstellungen zu beruflichen Anforderungen. Regenerativ etablieren Sie wirksame Entspannungstechniken, Pausenmanagement und Achtsamkeitsroutinen für nachhaltige Erholung. In Kleingruppen mit maximal 5 Teilnehmern erhalten Sie intensive Betreuung und individuelles Feedback zu Ihren spezifischen Herausforderungen, während authentische Szenarien aus dem Berufsleben Ihnen realistische Transfermöglichkeiten aufzeigen.

SEMINARINHALTE

Stressfaktoren frühzeitig erkennen und analysieren

- > Psychische Belastungssituationen systematisch bewerten
- > Persönliche Stressmuster identifizieren und verstehen
- > Warnsignale von Überlastung rechtzeitig wahrnehmen
- > Körperliche Stressreaktionen korrekt interpretieren
- > Automatische Stressauslöser im Arbeitskontext erkennen

Multimodaler Ansatz: Instrumentelles Stressmanagement

- > Zeitmanagement-Techniken für Hochbelastungsphasen
- > Prioritäten setzen nach Eisenhower-Matrix
- > Delegieren ohne Kontrollverlust entwickeln
- > Störungsmanagement am Arbeitsplatz etablieren
- > Realistische Planung statt Überforderung praktizieren

Mentale Stressbewältigung und Resilienz entwickeln

- > Belastende Gedankenmuster identifizieren und umstrukturieren
- > Perfektionismus reduzieren durch Akzeptanz
- > Selbstwirksamkeit stärken in schwierigen Situationen
- > Achtsamkeit für gegenwärtige Momente kultivieren
- > Emotionale Distanz zu Stressoren aufbauen

Regeneratives Stressmanagement etablieren

- > Progressive Muskelentspannung nach Jacobson erlernen
- > Atemtechniken für akute Stresssituationen
- > Pausenmanagement: Kurzpausen strategisch nutzen
- > Genussstraining für bewusste Regeneration
- > Work-Life-Balance konkret gestalten statt proklamieren

UNSERE SEMINARMETHODEN

	 Öffentliches Seminar	 Individual Seminar	 Inhouse Seminar
Dauer	2 Tage	1 Tag	Nach Absprache
Teilnehmerkreis	Offene Gruppe	Einzelcoaching	Firmenschulung
Garantierte Durchführung*	✓	✓	✓
Bundesweit verfügbar	✓	✓	✓
Monatlich buchbar	✓	✓	✓
Personalisiertes Zertifikat	✓	✓	✓
Mittags- und Pausenverpflegung vor Ort	✓	✓	
Professionelle Seminarunterlagen	✓	✓	✓
Bei Ihnen vor Ort (optional ohne Aufpreis)		✓	✓
Berücksichtigung Ihres Wunschtermins		✓	✓
Persönliches Vorgespräch zum Dozenten		✓	✓
Schwerpunkt liegt auf Ihrer Branche		✓	✓
Individuelle Seminarinhalte		✓	✓
Höchste Diskretion und Datenschutz		✓	✓
Persönliche Nachbetreuung		✓	✓
Einplanung Ihrer Vorgaben zur Seminardauer			✓

* Wir garantieren eine Durchführung unserer öffentlichen Seminare bereits ab einer Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen. Nähere Informationen zu den kommenden Garantieterminen erhalten Sie nach Auswahl des Ortes.

> Öffentliche Seminare / 1.490,00 € netto zzgl. MwSt.

Große Auswahl praxisnaher Themen im gesamten Bundesgebiet

Ideal geeignet für mehrere Mitarbeiter eines Unternehmens, sowie für Privatkunden, die sich selektiv weiterbilden möchten. Ihnen stehen monatlich **über 160 Seminare an 12 Lernumgebungen** im gesamten Bundesgebiet zur Auswahl.

> Individuelle Seminare / 1.490,00 € netto zzgl. MwSt.

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität im Einzelcoaching

Unsere wirksamste Lernform, weil der **Fokus an beiden Seminartagen ganz bei Ihnen liegt** – bei Ihren Themen, Zielen und individuellen Fragen. Gemeinsam mit Ihrer Dozentin oder Ihrem Dozenten gestalten Sie ein Seminar, das exakt auf Ihre Situation zugeschnitten ist. Sie entscheiden **selbst, wann und wo** das Seminar stattfindet – in Ihrer vertrauten Umgebung oder online.

> Inhouse-Seminare / Preis auf Anfrage

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität für Ihr Unternehmen

Optimal für Unternehmen, die ihren Mitarbeiter:innen gezielte und passgenaue Trainings ermöglichen möchten. Behandelt werden ausschließlich Themen, die im Vorfeld gemeinsam mit Ihnen abgestimmt werden. Jedes Angebot wird **individuell auf die Ziele und Anforderungen Ihres Unternehmens zugeschnitten und kalkuliert**.

Falls Sie Fragen haben oder weitere Informationen Wünschen zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.

Telefon: +49 (0)89 89559805

Telefax: +49 (0)89 87577306

eMail: kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de

www.seminar-institut.de