

SI-LA-005-4-1 Stressmanagement durch Kreativtechniken**SEMINARBESCHREIBUNG**

Beruflicher Stress kostet Sie täglich Energie, Konzentration und Lebensqualität. In diesem Stressmanagement Seminar lernen Sie, Stressfaktoren frühzeitig zu erkennen und produktiv zu bewältigen. Statt passiver Entspannung setzen Sie auf kreative Methoden, die Stress nicht unterdrücken, sondern in produktive Bahnen lenken. Sie entwickeln Ihre persönliche Strategie zur Burnout-Prävention und trainieren 11 konkrete Kreativitätstechniken wie Mind-Mapping, Brainstorming und die 6-Hüte-Methode. Durch Achtsamkeitstraining schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für Stressoren und schaffen nachhaltige Ruhepausen im Arbeitsalltag.

Kreative Stressbewältigung statt reiner Symptombekämpfung

Klassische Entspannungsmethoden behandeln Stress-Symptome. Kreativtechniken gehen tiefer: Sie aktivieren produktive Gehirnareale und transformieren Stressenergie in konstruktive Lösungen. Mind-Mapping hilft Ihnen, komplexe Probleme zu visualisieren und Überforderung abzubauen. Brainstorming-Techniken öffnen neue Perspektiven bei scheinbar ausweglosen Situationen. Die 6-Hüte-Methode ermöglicht Ihnen systematischen Perspektivwechsel unter Zeitdruck. Sie erlernen diese Methoden praxisorientiert und wenden sie direkt auf Ihre beruflichen Stressoren an. Ergänzend trainieren Sie Achtsamkeit als Frühwarnsystem für aufkommende Belastungen.

SEMINARINHALTE**Persönliche Stressanalyse mit Achtsamkeit**

- > Individuelle Stressoren erkennen und kategorisieren
- > Achtsamkeitsübungen für Frühwarnsignale
- > Stresstagebuch als Analyseinstrument
- > Zusammenhang zwischen Denkmustern und Stressreaktionen
- > Körperliche Stresssymptome wahrnehmen

Kreativitätstechniken zur Stressbewältigung

- > Mind-Mapping für Problemvisualisierung
- > Brainstorming-Methoden zur Lösungsfindung
- > 6-Hüte-Methode für Perspektivwechsel
- > Morphologisches Tableau für systematische Lösungen
- > Bildkarten-Brainwriting für intuitive Ansätze
- > Ringtausch-Technik für Team-Stressbewältigung

Burnout-Prävention durch kreative Ruhepausen

- > Mentale Auszeiten im Arbeitsalltag gestalten
- > Kreative Rituale als Stressunterbrecher
- > Kanban-Boards für Aufgabenpriorisierung
- > Resilienz durch regelmäßige Kreativübungen aufbauen
- > Langfristige Stressbewältigungsstrategien entwickeln

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 / 1.450,00 € 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 / 1.450,00 € 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