

SI-EL-LA-005-2-1 Stressmanagement durch Kreativtechniken

SEMINARBESCHREIBUNG

Beruflicher Stress erfordert kreative Lösungen statt klassischer Entspannungstechniken. Sie lernen 11 Kreativitätstechniken für wirksames Stressmanagement: Mind-Mapping visualisiert komplexe Probleme, Brainstorming generiert Lösungen, die 6-Hüte-Methode strukturiert Denkprozesse. Kanban-Boards priorisieren Aufgaben und reduzieren Überforderung. Sie entwickeln Strategien gegen Überlastung, Zeitdruck und fehlende Work-Life-Balance. Achtsamkeitsübungen schaffen mentale Ruhepausen im Arbeitsalltag. Alle Methoden wenden Sie direkt auf Ihre beruflichen Stressoren an – mit sofortigem Transfer in Ihre Arbeitspraxis.

Kreativtechniken als Stressbewältigungsinstrument

Kreativität ist kein Gegensatz zu Stressmanagement – sie ist dessen Kern. Mind-Mapping visualisiert komplexe Problemlagen und schafft Klarheit durch strukturierte Gedankenvisualisierung. Kanban-Boards machen Aufgabenpriorisierung sichtbar und reduzieren das Gefühl der Überforderung. Die 6-Hüte-Methode strukturiert Meetings und verhindert stressbedingte Konflikte durch klare Denkrollen. Brainstorming-Techniken generieren Lösungen für stressauslösende Situationen. Sie erlernen alle Techniken praktisch und können sie sofort in Ihren Arbeitsalltag integrieren. Ergänzend trainieren Sie Achtsamkeit durch kurze Kreativübungen zwischen Arbeitsphasen.

SEMINARINHALTE

Personliche Stressanalyse

- > Stressoren im Berufsalltag systematisch erkennen
- > Belastungsfaktoren analysieren und priorisieren
- > Achtsamkeitsübungen für mentale Ruhepausen
- > Stressstagebuch als Reflexionsinstrument nutzen
- > Work-Life-Balance bewusst gestalten

Kreativitätstechniken zur Stressbewältigung

- > Mind-Mapping für Problemvisualisierung
- > Brainstorming-Methoden für Lösungsfindung
- > 6-Hüte-Methode für strukturierte Entscheidungen
- > Kanban-Methode für Aufgabenpriorisierung
- > Bildkarten-Brainwriting für neue Perspektiven

Burnout-Prävention durch Kreativität

- > Mentale Auszeiten bewusst schaffen
- > Kreative Rituale als Stressunterbrecher etablieren
- > Resilienz durch Kreativübungen aufbauen
- > Entspannungsphasen in den Arbeitstag integrieren
- > 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.

SEMINARGEBÜHR

> Öffentliche Seminare / 1.050,00 € 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 / 1.050,00 € 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