

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 Denkkrollen. 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**Persönliche Stressanalyse**

- > Stressoren im Berufsalltag systematisch erkennen
- > Belastungsfaktoren analysieren und priorisieren
- > Achtsamkeitsübungen für mentale Ruhepausen
- > Stresstagebuch 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.

> 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