

## SI-EL-PE-004-4-1 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. In unserem 2-Tage-Online-Seminar entwickeln Sie systematische Vorgehensweisen für den Umgang mit beruflichen Belastungen. Sie lernen, Stressfaktoren frühzeitig zu erkennen und wirksame Gegenstrategien zu entwickeln, bevor Überlastung entsteht. Der multimodale Ansatz nach Prof. Dr. Gert Kaluza verbindet instrumentelle, mentale und regenerative Methoden zu einem ganzheitlichen Stressmanagement-System, das Sie flexibel von Ihrem Arbeitsplatz aus erlernen.

### **Resilienz als Schlüsselkompetenz aufbauen**

Sie entwickeln mentale Widerstandskraft für langfristige Belastungsfähigkeit im Beruf. Praktische Techniken der Achtsamkeit und kognitiven Umstrukturierung helfen Ihnen, Stressmuster zu durchbrechen und gelassener mit Druck umzugehen. Für die Burnout-Prävention lernen Sie, Warnsignale rechtzeitig zu deuten und gegenzusteuern. In Kleingruppen mit maximal 5 Teilnehmern erhalten Sie intensive Betreuung und individuelles Feedback zu Ihren spezifischen Herausforderungen – interaktiv in der Live-Online-Umgebung. Nach dem Seminar steuern Sie Ihre Stressreaktionen bewusst und setzen wirksame Bewältigungsstrategien zielgerichtet ein.

### **SEMINARINHALTE**

#### **Stressmuster erkennen und verstehen**

- > Stressreaktionen im Körper wahrnehmen und einordnen
- > Persönliche Stressauslöser systematisch identifizieren
- > Warnsignale von Überlastung frühzeitig deuten
- > Unterschied zwischen positivem und schädlichem Stress

#### **Multimodales Stressmanagement anwenden**

- > Zeitmanagement und Prioritäten klarer setzen
- > Gedankenmuster durch kognitive Techniken verändern
- > Entspannungsmethoden für den Arbeitsalltag nutzen
- > Pausenmanagement zur Regeneration etablieren

#### **Resilienz und Burnout-Prävention**

- > Mentale Widerstandskraft gezielt aufbauen
- > Achtsamkeit im Berufsalltag praktizieren
- > Grenzen setzen und Nein sagen lernen
- > Langfristige Strategien für Stressbewältigung

## 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 / 1.090,00 € 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 / 1.090,00 € 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](mailto:kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de)

[www.seminar-institut.de](http://www.seminar-institut.de)