

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

SEMINARBESCHREIBUNG

Das Stressmanagement Online-Seminar vermittelt systematische Strategien zur Stressbewältigung im digitalen Arbeitskontext durch kreative Ansätze. Sie lernen virtuell, produktiv mit Stress umzugehen, statt ihn nur zu unterdrücken. Achtsamkeitstraining zur Stressor-Erkennung trotz Bildschirm-Arbeit bildet die Basis für nachhaltige Burnout-Prävention bei Remote-Work. Digitale Kreativtechniken wie Miro-basiertes Mind-Mapping, virtuelles Brainstorming in Breakout-Rooms oder die 6-Hüte-Methode über Video-Call helfen Ihnen, Stress in produktive Energie umzulenken und mentale Ruhepausen zu schaffen. Die persönliche Online-Stressanalyse identifiziert Ihre individuellen Trigger im Remote-Kontext, während Sie konkrete Bewältigungsstrategien für digitale Arbeit entwickeln. Praxisnahe Übungen mit digitalen Tools befähigen zur direkten Anwendung von Ihrem Arbeitsplatz aus.

Digitale Kreativmethoden für Remote-Stressbewältigung

Kreative Remote-Stressbewältigung aktiviert andere Ressourcen als Präsenz-Workshops und schafft nachhaltige Effekte trotz Distanz. Sie erlernen 11 bewährte Kreativitätstechniken virtuell durchgeführt, die Sie flexibel an Ihre Remote-Arbeitssituation anpassen. Digitales Mind-Mapping mit Miro oder Mural strukturiert komplexe Stressoren visuell auf Whiteboards, virtuelle Brainstorming-Sessions in Breakout-Rooms generieren Lösungsansätze für belastende Situationen, die 6-Hüte-Methode per Video-Konferenz ermöglicht Perspektivwechsel bei festgefahrenen Problemen. Weitere Techniken wie Online-Morphologisches-Tableau, digitaler Ringtausch oder Bildkarten-Brainwriting über Screen-Sharing erweitern Ihr virtuelles Methodenrepertoire. Achtsamkeitsübungen für Bildschirm-Pausen und Remote-Zeitmanagement-Strategien ergänzen den kreativen Ansatz. Sie entwickeln Ihr persönliches digitales Stressmanagement-Portfolio aus Techniken, die zu Ihrer Remote-Persönlichkeit und Ihrem virtuellen Arbeitskontext passen. Flexibel von Ihrem Arbeitsplatz aus teilnehmen.

SEMINARINHALTE

Digitale Stressanalyse mit Remote-Achtsamkeit

- > Remote-Stressoren frühzeitig erkennen durch virtuelle Achtsamkeit
- > Individuelle Trigger bei Bildschirm-Arbeit identifizieren
- > Digitale Überlastungssymptome wahrnehmen und deuten
- > Mentale Warnsignale bei Remote-Work verstehen
- > Persönliches Remote-Stressprofil entwickeln

Digitale Kreativtechniken zur Stressbewältigung nutzen

- > Miro-Mind-Mapping für virtuelle Stressvisualisierung
- > Online-Brainstorming in Breakout-Rooms anwenden
- > 6-Hüte-Methode per Video-Konferenz einsetzen
- > Digitales Morphologisches Tableau für Remote-Lösungssuche
- > Virtueller Ringtausch und Screen-Sharing-Brainwriting

Burnout-Prävention im Remote-Kontext etablieren

- > Chronische Remote-Stressmuster durchbrechen digital
- > Mentale Ruhepausen trotz Bildschirm-Arbeit schaffen
- > Digitale Entspannungstechniken kombinieren
- > Remote-Zeitmanagement-Strategien zur Stress-Prävention
- > Langfristige virtuelle Stressresilienz aufbauen

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