

## 16 | Aktives Stressmanagement und Resilienztraining

- Praxisseminar zum (pro-)aktiven und produktiven Umgang mit Stress- und Burn-Out-Faktoren, um sich und andere gesund sowie widerstandsfähiger in die Work-Life-Balance (zurück) zu führen -

### Zielgruppe:

Praxisseminar für Führungskräfte | Mitarbeiter aller Branchen, die ihr aktives Stressmanagement optimieren möchten, um ihre Stressoren zu erkennen sowie innere Kraftquellen zu (re-)aktivieren und somit kurz- und langfristig einen gesunden Umgang mit den eigenen und fremden Ressourcen gewährleisten zu können.

3 - max. 8 Teilnehmer.

### Inhalte:

- Was ist Stress? Wo beginnt Stress für mich?
- Persönliche Standortbestimmung: Überprüfung der aktuellen Arbeits- und Stresssituationen
- Work-Life-Balance: Persönliche Energiebilanz der verschiedenen Lebensbereiche – Das Gefühl für das Wesentliche wiedergewinnen und einen gesunden Ausgleich schaffen
- Erkennungsmerkmale und Warnsignale von Stressfaktoren und -reaktionen
- Besonderheit "Dauerstress": Burn-Out bei sich und anderen erkennen, verstehen und bekämpfen
- Problemlösetraining: Analyse von persönlichen Stresssituationen und Reflexion gesunder Alternativen
- Gedankliche Bewertungen und Stress: Flucht-, Kampf- und Schreckgedanken entschleunigen
- Dem Stress auf die „innere Spur“ kommen: Die eigene Persönlichkeit und die inneren Antriebe erkennen und produktiv für den Erfolg nutzen
- Aktive Stressbewältigung: Langfristige Veränderungen integrieren und kurzfristige Notfall-Strategien bewusster nutzen
- Selbstwirksamkeit und psychische Widerstandskraft mit den Resilienz-Faktoren erhöhen
- Die „Kraft der Aufmerksamkeit“ nutzen: Entspannungs-, Atmungs- und Aktivierungstechniken für sich entdecken und gezielt sowie effektiv im Alltag einsetzen
- Die „Entdeckung der Langsamkeit“ und persönliches Genussstraining kultivieren
- Sind Gelassenheit, Optimismus und Resilienz lernbar? – Erstellung eines persönlichen Resilienz-Faktoren-Profiles
- Langfristig ressourcenstärkende Einstellungen und Selbstfürsorge stärken sowie das persönlich erstellte Resilienz-Profil zur Selbststeuerung und Burn-Out-Prävention nutzen

### Methoden

Theorie-Inputs, Checklisten, Tests, Partnerübungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion und Erfahrungsaustausch, Entspannungsübungen, persönliches Resilienz-Profil, schriftliches Begleitmaterial (Handout) und Visualisierung des Seminars in Form eines elektronischen Fotoprotokolls

**Leitung:** **Petra Funke** - Dipl.-Wirtschaftspädagogin, Geschäftsführende Inhaberin von DialogArt

Trainerin, Coach, Moderatorin & Beraterin im Team von DialogArt, langjährige Erfahrungen als Coach, Managementtrainerin, Moderatorin und Beraterin für Veränderungsprozesse im Bereich Personal- und Organisationsentwicklung - u.a. spezialisiert auf den Bereich Führungskompetenz und Führungskräfte-Entwicklung, Teamtraining, Kommunikation | Rhetorik, Konfliktmanagement, Beschwerdemanagement, Selbst- und Stressmanagement, Methodenkompetenz sowie Team- und Organisationsentwicklung



**Ort:** Seminarraum DialogArt, Planckstr. 7a, 22765 Hamburg-Ottensen (Nähe DB-Bahnhof Altona)

**Nächste Termine:** 18.- 19.03.2021 | 19.- 20.08.2021 | 06.- 07.12.2021  
1. und 2. Tag: jeweils von 09:30 - 17:30 Uhr

- Investition:** 720 € pro Person | **EARLY BIRD** (bis 12 Wochen vor Start) mit 10 % Frühbucher-Rabatt 648 € - zzgl. MwSt.  
(inkl. Tagungspauschale: Kursunterlagen, Mittagessen und Kaffeepausen)
- Mehrbucher-Rabatt:** Für den zweiten Teilnehmer 10 % Rabatt (684 € pro Person zzgl. MwSt.)  
Ab dem dritten Teilnehmer 15 % Rabatt (660 € pro Person zzgl. MwSt.)
- In Kombination (Early-Bird + Mehrbucher-Rabatt):**  
Für zwei Teilnehmer je 10 % Rabatt, für den zweiten Teilnehmer + 5 % (630 € pro Person zzgl. MwSt.)  
Für drei Teilnehmer je 10 % Rabatt, für den zweiten Teilnehmer + 5 %, für den dritten Teilnehmer + 10 %  
(612 € pro Person zzgl. MwSt.) | Weitere Rabatte auf Anfrage!
- Ihr PLUS:** Durchführungsgarantie ab 3 TN | Transfer-Coaching | Monitoring



Hiermit melde ich verbindlich zur Teilnahme an:

Seminar **16 | Aktives Stressmanagement und Resilienztraining**

Termin | Ort \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_  
(falls abweichend von der Kontaktanschrift)

### Kontakt- | Rechnungsanschrift:

Frau/Herr \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Abteilung \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum Unterschrift \_\_\_\_\_

Sonderkonditionen: \_\_\_\_\_

### Geschäftsbedingungen

Bitte beachten Sie, dass mit Ihrer Anmeldung ein Vertrag zustande kommt. Sie erhalten nach Eingang Ihrer Anmeldung eine Anmeldebestätigung / Rechnung. Falls Sie wider Erwarten nicht teilnehmen können, haben Sie die Möglichkeit, einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Anderenfalls entstehen folgende Stornokosten: Bei **ABSAGE** bis 8 Wochen vor Seminarbeginn keine Kosten, 8 bis 4 Wochen vorher 20%, 4 bis 2 Wochen vorher 40%, weniger als 2 Wochen vor Seminarbeginn 80% der Seminarkosten. Bei **UMBUCHUNG** bis 4 Wochen vor Seminarbeginn keine Kosten, 4 bis 2 Wochen vorher Umbuchungskosten (50 € netto bei eintägigen, 100 € netto bei mehrtägigen Veranstaltungen), weniger als 2 Wochen vor Seminarbeginn 40% der Seminarkosten.

In Ausnahmefällen (z.B. Krankheit) behalten wir uns vor, das Seminar nicht mit dem genannten Trainer, sondern einem Ersatztrainer aus unserem Team durchzuführen. Ebenso kann es in Einzelfällen dazu kommen, dass die Veranstaltung an einem anderen Ort bzw. in einem anderen Hotel durchgeführt wird.

Ein Termin findet statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Zusätzlich bieten wir Ihnen eine **DURCHFÜHRUNGSGARANTIE** ab 3 angemeldeten Teilnehmern. Wir übernehmen keine Haftung, falls eine Veranstaltung z.B. wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss. Selbstverständlich werden dann bereits gezahlte Beträge in voller Höhe erstattet. Weitere Ansprüche an den Veranstalter sind ausgeschlossen. Bei Überschreiten der maximalen Teilnehmerzahl (in der Regel 6-8) kann der Veranstalter einen Ausweichtermin anbieten, es kann daraus allerdings kein Anspruch abgeleitet werden. Vom Veranstalter wird auch keine Haftung für Schäden übernommen, die durch Dritte verursacht werden.

Die Seminarpreise verstehen sich exkl. MwSt. sowie der Anreise- und Übernachtungskosten. Für den Fall, dass Sie eine Übernachtung im Hotel benötigen, sind die Hotelkosten direkt vor Ort zu zahlen. Bei der Suche und Auswahl eines passenden Hotels sind wir gern behilflich.

#### Sonderkonditionen:

**Frühbucherrabatt (FB):** Bei Buchung Ihres Seminars bis 12 Wochen vor Seminarbeginn gewähren wir einen Rabatt von 10%.

**Mehrfachbucherrabatt (MB):** Wenn Sie mehrere Teilnehmer Ihres Unternehmens anmelden, gewähren wir folgende Rabatte: Für den zweiten Teilnehmer 10% Rabatt, ab dem dritten Teilnehmer 15% Rabatt.

**In Kombination (FB+MB):** Auch für den ersten Teilnehmer bedeutet das 10% Rabatt, ab dem zweiten Teilnehmer 15% Rabatt.

