

## Stressmanagement Seminar

Stress vermeiden - Stress abbauen – Burn Out verhindern



Ort: **Hamburg**

Termin: **Mi. 20. Feb 2019** von 10:00 bis 17:00 Uhr  
**Do. 21. Feb 2019** von 09:00 bis 16:00 Uhr

Preis: **€ 840,-** zzgl. MwSt., **€ 999,60** inkl. MwSt.  
pro Teilnehmer inkl. Catering



### Beschreibung

Dieses Stressmanagement Seminar bietet Ihnen einen Überblick über Stress- und Burn Out Faktoren und deren Auswirkungen.

Das Seminar zeigt Ihnen Wege auf, Ihr eigenes körperliches und psychisches Frühwarnsystem zu nutzen, um zukünftig mit Stresssituationen und hohen Arbeitsbelastungen besser umgehen zu können. Ziel ist es, Berufliches und Privates besser in Einklang zu bekommen und damit Burn Out sowie stressbedingten Erkrankungen aktiv vorzubeugen.

### Nutzwert

Das Seminar gibt Ihnen wertvolle Hinweise zur Vermeidung emotionaler Erschöpfung und zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, individuelle Stresssituationen in Ihrem Arbeits- und privaten Alltag rechtzeitig zu erkennen, passende Gegenmaßnahmen zu ergreifen und sich so das Leben etwas leichter zu machen.

Sie erhalten einen Überblick über unterschiedliche Techniken und Hilfsmittel der Burn Out Prävention und des Stressmanagements.

### Lernziele

- Sich selbst / den Stress managen
- Eigenen Stresstyp und persönliche Stressfaktoren kennen
- Methoden und Vorgehensweisen zur Stressbewältigung lernen
- Arbeitsbelastungen und inneren Druck stressärmer meistern
- Individuelle Work-Life-Balance verbessern

### Besonderheiten

Stressmanagement-Werkstatt: Ihre eigenen Stresssituationen und Themen stehen im Vordergrund.

Praxiswissen in kompakter Form.

Interaktive Seminararbeit mit Flipcharts und Moderationswänden.

Moderierter Erfahrungsaustausch in der Teilnehmer-Gruppe.

Kleine Seminargruppe mit maximal 10 Teilnehmern.

### Veranstaltungsort

Das Seminar wird in einem Hotel nahe Hauptbahnhof stattfinden. Bei der Auswahl des Seminarraumes achten wir auf helle und freundliche

### Catering inklusive

Wir legen großen Wert darauf, dass Sie sich während des Seminars wohlfühlen. Die Lernmodule werden von kleinen Kaffeepausen und einem Mittagsimbiss unterbrochen. Die Teilnahmegebühr für die Seminare versteht sich inkl.

## Stressmanagement Seminar

Stress vermeiden - Stress abbauen – Burn Out verhindern



Ort: **Hamburg**

Termin: **Mi. 20. Feb 2019** von 10:00 bis 17:00 Uhr  
**Do. 21. Feb 2019** von 09:00 bis 16:00 Uhr

Preis: **€ 840,-** zzgl. MwSt., **€ 999,60** inkl. MwSt.  
pro Teilnehmer inkl. Catering



### Themen

- Standortbestimmung „Mein aktuelles Stressmanagement“
- Grundsätze und Faktoren von Stressmanagement und Burn Out: Wieviel ist genug?
- Meine Stressfaktoren - Was tun? Was lassen?
- Das körperliche und psychische Frühwarnsystem: Belastung und Regeneration
- Aktiver und passiver Stress: Eine Sache der Wahrnehmung
- Der Umgang mit Erfolg und Misserfolg
- Eigen-Zeit und Achtsamkeit
- Die Macht der Anerkennung: Die Eitelkeitsfalle
- Die eigene Messlatte: Das stressige Innenleben
- Kontrolle, Abgrenzung und Verzicht
- Die Priorisierung der eigenen Werte
- Techniken und Methoden zur Stress-Selbstregulierung
- Selbstkompetenz als Voraussetzung einer gelungenen Work-Life-Balance

### Methoden

- Seminar mit Workshop-Charakter
- Fallarbeit/Praxisfälle sowie Selbstbild-Fremdbild-Abgleich
- Einblick in Entspannungsmethoden und Mentaltraining
- Diskussionen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Transferhilfen für den Alltag durch den Stressmanagement-Trainer

### Voraussetzungen

Dieses Seminar ist für alle geeignet, die ihr persönliches Stress- und Selbstmanagement verbessern wollen, um in Beruf und Privatleben etwas gelassener zu werden und Burn Out vorzubeugen.

### Seminar-Unterlagen

Digitale Seminarunterlagen, Fotoprotokoll der Flipcharts

### Zertifikat

Qualifiziertes Teilnahmezertifikat der Kompakttraining GmbH & Co. KG

### Kompakttraining GmbH & Co. KG

- Seit 2003 in allen deutschen Metropolen
- DIN EN ISO 9001 zertifiziert
- Kompaktes Wissen in kurzer Zeit
- Interaktive Seminararbeit mit Flipchart Illustrationen
- Kein Powerpoint Vortrag
- Diskussionen und Erfahrungsaustausch in der Seminargruppe

### Unsere Trainer / -innen

- Fest angestellt & intern ausgebildet.
- Qualitätsberwacht.
- Hochschulabschluss, BWL, Psychologie, Pädagogik.

# Anmeldung

service@kompakttraining.de  
040 / 80 81 375-41



Bitte senden Sie uns diese per Post, per Fax oder eingescannt per E-Mail.

Ja, hiermit melde ich zu folgendem Seminar an



Thema: **Stressmanagement Seminar: Stress vermeiden - Stress abbauen - Burn Out verhindern**

Ort: **Hamburg**

Termin: **Mi. 20. Feb 2019** von 10:00 bis 17:00 Uhr; **Do. 21. Feb 2019** von 09:00 bis 16:00 Uhr

Preis: **€ 840,-** zzgl. MwSt., **€ 999,60** inkl. MwSt. (pro Teilnehmer inkl. Catering)

Folgende Teilnehmer melde ich verbindlich an:

|                        |                      |                      |                      |
|------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Anrede, Vorname, Name: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Firma:                 | <input type="text"/> |                      |                      |
| Straße:                | <input type="text"/> | PLZ, Stadt:          | <input type="text"/> |
| Telefon:               | <input type="text"/> | Fax:                 | <input type="text"/> |
| E-Mail:                | <input type="text"/> |                      |                      |

**weitere Teilnehmer/innen:**

|                        |                      |                      |                      |
|------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Anrede, Vorname, Name: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| E-Mail:                | <input type="text"/> |                      |                      |
| Anrede, Vorname, Name: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| E-Mail:                | <input type="text"/> |                      |                      |
| Anrede, Vorname, Name: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| E-Mail:                | <input type="text"/> |                      |                      |

Folgender Koordinator erhält eine Kopie der Seminarunterlagen:

|                        |                      |                      |                      |
|------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Anrede, Vorname, Name: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Telefon:               | <input type="text"/> | Fax:                 | <input type="text"/> |
| E-Mail:                | <input type="text"/> |                      |                      |

Abweichender Rechnungsempfänger ist:

Unsere Bestellnr./  
Kostenstelle ist:

|                        |                      |                      |                      |
|------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Firma:                 | <input type="text"/> |                      |                      |
| Abteilung:             | <input type="text"/> |                      |                      |
| Anrede, Vorname, Name: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Straße:                | <input type="text"/> | PLZ Stadt:           | <input type="text"/> |
| Telefon:               | <input type="text"/> | Fax:                 | <input type="text"/> |
| E-Mail:                | <input type="text"/> |                      |                      |

**Mit Absenden der Anmeldung nehme ich die AGB und Datenschutzerklärung zur Kenntnis und bin mit deren Geltung einverstanden.**

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und ca. 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn eine Rechnung. Bis zu zwei Wochen vor Veranstaltungstermin können Sie kostenlos stornieren. Danach oder bei Nichterscheinen des angemeldeten Teilnehmers berechnen wir die gesamte Seminargebühr. Die Stornierung bedarf der Schriftform. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich. **AGB:** [www.kompakttraining.de/agb/](http://www.kompakttraining.de/agb/) **Datenschutzerklärung:** [www.kompakttraining.de/datenschutz/](http://www.kompakttraining.de/datenschutz/)

Datum, Stempel, Unterschrift:

Bitte senden Sie die eingescannte Anmeldung per E-Mail an [service@kompakttraining.de](mailto:service@kompakttraining.de), per Fax an 040/8081375-41 oder per Post.

**Kompakttraining GmbH & Co. KG**  
Banksstraße 6 · 20097 Hamburg  
Tel. +49(40)8081375-0 · Fax +49(40)8081375-41  
E-Mail [service@kompakttraining.de](mailto:service@kompakttraining.de)  
[www.kompakttraining.de](http://www.kompakttraining.de)

Geschäftsführung Dipl.-Psych. Annette Feist · Dipl.-Kfm. Ingo Scheider  
Sitz und Registergericht Hamburg HRA 118788  
USt.-IdNr. DE299551378 · Finanzamt Hamburg Hansa  
Hamburger Sparkasse · BLZ 200 505 50 · Konto 1012218531  
IBAN DE04 2005 0550 1012 2185 31 · BIC HASPDEHHXXX

