

## Stressmanagement Seminar

Belastung meistern, Gesundheit fördern, Resilienz stärken



Ort: **Köln**

Termin: **Mi. 03.11.2021** von 10:00 bis 17:00 Uhr  
**Do. 04.11.2021** von 09:00 bis 16:00 Uhr

Preis: **€ 960,-** zzgl. MwSt., **€ 1142,40** inkl. MwSt.  
pro Teilnehmer inkl. Catering



### Beschreibung

Dieses interaktive Stressmanagement Seminar bietet Ihnen einen Überblick über die unterschiedlichen Stressfaktoren und deren Auswirkungen auf Ihren Körper.

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 den Einklang zu bekommen und die eigene Gesundheit zu stärken sowie die Lebensqualität nachhaltig zu fördern.

### Nutzwert

Das Seminar „Belastungen meistern, Gesundheit fördern, Resilienz stärken“ gibt Ihnen wertvolle Hinweise zur Vermeidung emotionaler Erschöpfung und zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, individuelle Belastungen rechtzeitig zu erkennen, passende Gegenmaßnahmen zu ergreifen und so das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu gestalten.

Sie erhalten einen Überblick über Ihr eigenes Selbstmanagement und erhalten unterschiedliche Techniken und Hilfsmittel des Stressmanagements, um so die für Sie passenden Maßnahmen auswählen zu können.

### Lernziele

- Das eigene Selbst- und Stressmanagement verbessern
- Strategien zum Umgang mit Belastungen im Alltag erlernen
- Arbeitsbelastungen und inneren Druck stressärmer meistern
- Die individuelle Resilienz nachhaltig stärken
- Die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden langfristig fördern

### Besonderheiten

Kleine Seminargruppe mit maximal 10 Personen.  
Interaktive Echtzeit-Visualisierung der Seminarinhalte.  
Teilnehmerzentrierte Wissensvermittlung.  
Themenzentrierter Praxistransfer.  
Digitale Dokumentation der Veranstaltungsergebnisse

### Veranstaltungsort

Das Seminar wird in einem Hotel in zentraler Lage und in der Nähe zum Hauptbahnhof stattfinden.

### Catering inklusive

Die Lernmodule werden von kleinen Kaffeepausen und einem Mittagsimbiss unterbrochen.

Die Teilnahmegebühr versteht sich inkl. Catering.

## Stressmanagement Seminar

Belastung meistern, Gesundheit fördern, Resilienz stärken



Ort: **Köln**

Termin: **Mi. 03.11.2021** von 10:00 bis 17:00 Uhr  
**Do. 04.11.2021** von 09:00 bis 16:00 Uhr

Preis: **€ 960,-** zzgl. MwSt., **€ 1142,40** inkl. MwSt.  
pro Teilnehmer inkl. Catering



### Themen

- Standortbestimmung und Reflexion: Mein aktuelles Selbstmanagement
- Hintergründe: Arbeitsbelastung und Körpersignale
- Das eigene körperliche und psychische Frühwarnsystem lesen können
- Management der alltäglichen Belastungen
- Umgehen mit Ansprüchen, Erwartungen und Prioritäten anderer
- Umgehen mit Anspruchskonflikten
- Eigene Ziele und Lebensplanung klar haben
- Langfristige Work-Life-Balance sicherstellen: Gesundheit fördern
- Ausgleich finden: Ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und Erholungsphasen
- Gesunder Umgang mit digitalen Medien
- Eigene Handlungskonzepte ausarbeiten und nach außen vertreten

### 38 Teilnehmer haben das Seminar bewertet

Lernerfahrung	★★★★☆
Praxisbezug	★★★★☆
Fragen beantwortet	★★★★☆
Spaßfaktor	★★★★☆
Weiterempfehlung	★★★★☆
Gesamtbewertung	★★★★☆

### Methoden

- Interaktives Seminar im Workshop-Format
- Fallarbeit mit moderiertem Erfahrungsaustausch
- Transferhilfen für den Praxisalltag
- Individuelles Feedback durch den Stressmanagement-Trainer

### Voraussetzungen

Dieses Seminar ist für alle geeignet, die ihr persönliches Stress- und Selbstmanagement verbessern wollen.

### 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.
- Qualitätsüberwacht.
- 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: Belastung meistern, Gesundheit fördern, Resilienz stärken**

Ort: **Köln**

Termin: **Mi. 03.11.2021** von 10:00 bis 17:00 Uhr; **Do. 04.11.2021** von 09:00 bis 16:00 Uhr

Preis: **€ 960,-** zzgl. MwSt., **€ 1142,40** 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 / 80 81 375-41 oder per Post.

**Kompakttraining GmbH & Co. KG**  
Banksstraße 6 · 20097 Hamburg  
Tel. +49(40) 80 81 375-0  
Fax +49(40) 80 81 375-41  
E-Mail [service@kompakttraining.de](mailto:service@kompakttraining.de)

Dipl.-Psych. Annette Feist  
Dipl.-Kfm. Ingo Scheider  
Hamburg HRA 118788  
USt-IdNr. DE299551378

Bank Hamburger Sparkasse  
IBAN DE04 2005 0550 1012 2185 31  
BIC HASPDEHHXXX  
Finanzamt Hamburg Hansa

Komplementär: K3-Verwaltungs GmbH  
Hamburg HRB 136021  
Dipl.-Psych. Annette Feist  
Dipl.-Kfm. Ingo Scheider

