Weiterbildung
Berufsbegleitende Lehrgänge und Seminare

Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Seminarnummer: 1124

Stressmanagement

Gelassen und handlungsfähig bleiben, auch wenn der Druck steigt

Termin 15.11.2027 - 16.11.2027

Abschluss bbw Teilnahmebescheinigung

Unterrichtsform Seminar

Dauer 2 Tage à 8 Stunden

Zeiten 2 Tage | 08:30-16:30 Uhr

Gebühr 890 €*

* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.

Ansprechpartnerin

Jacqueline Lebe
Tel.: 030/31005-130
Fax: 030/31005-120
Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de

Veranstaltungsort

Charlottenburg, Haus der Wirtschaft
Am Schillertheater 2
10625 Berlin

Perspektiven

Zeitdruck, hohe Arbeitsbelastung und ständige Veränderungen fordern uns im Berufsalltag heraus. Umso wichtiger ist es, auch in stressigen Situationen einen klaren Kopf zu behalten, die eigenen Kräfte sinnvoll einzusetzen und langfristig gesund zu bleiben.

Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Doch wer versteht, wie Stress entsteht und wie sich Körper und Gedanken gegenseitig beeinflussen, kann Belastungen früher erkennen und bewusster damit umgehen. Das hilft, auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben und die eigene Stresskompetenz zu stärken.

In diesem Seminar beschäftigen Sie sich mit Ihren persönlichen Stressauslösern und lernen Methoden kennen, mit denen Sie akute Anspannung regulieren und langfristig mehr Gelassenheit entwickeln können. Sie reflektieren Ihre Gewohnheiten, stärken Ihre persönlichen Ressourcen und erfahren, wie Kommunikation und Zusammenarbeit dazu beitragen können, Stress zu verringern.

Inhalte

Wie reagieren wir auf Stress, was verstärkt ihn und was hilft dabei, wieder zur Ruhe zu kommen? Das Seminar verbindet Erkenntnisse aus Psychologie und Neurowissenschaft mit praktischen Übungen und Reflexion. Sie beschäftigen sich mit körperlichen und mentalen Stressreaktionen, erproben Strategien zur Stressregulation und entwickeln konkrete Maßnahmen für Ihren beruflichen Alltag.

Die Seminarinhalte im Einzelnen

- Was Stress entstehen lässt und warum Menschen unterschiedlich reagieren
- Die körperlichen und mentalen Auswirkungen von Stress verstehen
- Eigene Stressauslöser und persönliche Warnsignale frühzeitig erkennen
- Die Aufmerksamkeit bewusst steuern und auch unter Druck handlungsfähig bleiben
- Praktische Strategien zur kurzfristigen Stressregulation
- Langfristige Wege zu mehr Gelassenheit und innerer Stabilität entwickeln
- Energiequellen stärken und persönliche Ressourcen gezielt nutzen

- Kommunikation unter Stress: Missverständnisse vermeiden und Konflikte entschärfen
- Eigene Grenzen wahrnehmen und angemessen vertreten
- Gewohnheiten entwickeln, die dauerhaft zu mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit beitragen

Individuelle Maßnahmen für den persönlichen Berufsalltag erarbeiten
Die Seminarinhalte werden interaktiv in der Gruppe erarbeitet und aktiv von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausprobiert und geübt.
Die effektive Mischung aus Vortrag, Übungen, Gruppenarbeiten, Feedbackrunden und Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden schafft praxisnahe Ergebnisse.

Allgemeine Kursinformation

Stress - eine Reaktion des Körpers mit komplexen Auswirkungen auf Körper UND Geist. Und ist man gar in einer Stress-Spirale gefangen, scheint der Ausweg meist anstrengend und schwer. Lernen Sie einfache und zugleich sehr wirkungsvolle Techniken, um Stress nachhaltig zu vermeiden und zu reduzieren.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die lernen wollen, Stress besser zu bewältigen und vermeiden. Es steht eine unkomplizierte Wissensvermittlung im Fokus, die keine einschlägigen Vorkenntnisse voraussetzt und auch Einsteigern essenzielle Fähigkeiten zum Thema Stress und Stressbewältigung vermittelt.

Zielsetzung

Sie bekommen: viele praktische Übungen, Tipps und Techniken und genau so viel Theorie, damit Sie verstehen, warum was funktioniert und was nicht.

Lernmittel

Die Seminarinhalte werden interaktiv in der Gruppe erarbeitet und aktiv von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausprobiert und geübt.
Die effektive Mischung aus Vortrag, Übungen, Gruppenarbeiten, Feedbackrunden und Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden schafft praxisnahe Ergebnisse.

Referent / Dozent

Frau Juliane Siafarikas