



## Ihr persönliches Bildungsangebot

Seminare

Seminarnummer: 1124



### Stress? So kann man ihn vermeiden und bewältigen

 **Termin** 20.04.2026 - 21.04.2026

 **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**

Katrin Kuke  
Tel.: 030/31005-275  
Fax: 030/31005-120  
Mail: katrin.kuke@bbw-akademie.de

 **Veranstaltungsort**

Charlottenburg, Haus der Wirtschaft  
Am Schillertheater 2  
10625 Berlin

#### Perspektiven

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

#### Inhalte

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.

- Entstehen und Verstehen von Stress
- Stress-Selbsttest
- Bewusstes Nutzen der Herz-Hirn-Verbindung
- Erkennen der eigenen Stressauslöser
- Unterschiedliche Strategien zur Stressvorbeugung
- Entspannungstechniken - warum was (nicht) funktioniert
- Raus aus der Stress-Spirale - Techniken, Tools und Übungen für den Alltag

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