










## Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

# Webinar: Stressmanagement und Entspannung

 <b>Termin</b>	03.06.2026	 <b>Ansprechpartnerin</b>	Jacqueline Lebe Tel.: 030/31005-130 Fax: 030/31005-120 Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de
 <b>Abschluss</b>	bbw Teilnahmebescheinigung	 <b>Veranstaltungsort</b>	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin
 <b>Unterrichtsform</b>	E-Learning, Blended Learning, Virtuelles Klassenzimmer	<b>Dauer</b>	1 Tag   8 Stunden
 <b>Zeiten</b>	08:30 - 16:30 Uhr	<b>Gebühr</b>	590 €*  * Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.
 <b>Förderung</b>	Selbstzahler		

## Perspektiven

Dieses Webinar hilft den Teilnehmenden, ihre Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und ihre Gelassenheit zu steigern. Sie lernen, ihre Stressquellen zu identifizieren und ihre Ressourcen zu aktivieren. Sie erhalten zahlreiche Tipps für die sofortige Stressreduktion im Alltag und auch Möglichkeiten die ihre Stressresistenz langfristig verbessern.

## Inhalte

Wer seine Stresstoleranz und Entspannungsfähigkeit verbessern möchte, ist hier genau richtig! Dieses Webinar hilft den Teilnehmenden, ihre Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und ihre Gelassenheit zu steigern. Es stellt die bekanntesten Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden praxisorientiert vor. Die Teilnehmenden lernen, ihre Stressquellen zu identifizieren und ihre Ressourcen zu aktivieren. Sie erhalten zahlreiche Tipps für die sofortige Stressreduktion im Alltag und auch Möglichkeiten die ihre Stressresistenz langfristig verbessern.

### Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Sensibilisierung für das Thema Stress & Entspannung
- Handlungsfähig bleiben trotz hoher Belastungen
- Kurzentspannungstechniken für den Arbeitsplatz
- Stressmanagement
- Kennenlernen von Entspannungstechniken

## Zielgruppe

Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte, die ihren Umgang mit Stress und ihre Entspannungsfähigkeit verbessern wollen

**Zugangs-  
voraussetzungen**

Sie können ganz einfach und von überall an einer Sitzung teilnehmen - mit einem kompatiblen Computer oder von einem Mobilgerät aus. Das Seminar wird in GoToTraining durchgeführt. Nutzen Sie den ""Verbindungs-Check

**Enthaltene  
Leistungen**

Kurzeinführung zur Webinar-Software, interaktives Online-Seminar, Seminarunterlagen, Beantwortung individueller Fragen

**Referent / Dozent**

Frau Mai Wallner