



In Balance! – Stresskompetenz im Beruf

Seminar-Nr.	2022 Q181 SF
Termin	15.03. – 16.03.2022
Zielgruppe	Interessierte Fach- und Führungskräfte, die nachhaltige Stresskompetenz entwickeln möchten
Tagungsstätte	Leonardo Royal Hotel Köln – Am Stadtwald Dürener Str. 287 50935 Köln Tel.: 0221 46470 Homepage
Dozent*in	Karolin Schilp Freiberufliche Trainerin und Beraterin
Seminarzeiten	Dienstag: 10:00 Uhr – 17:00 Uhr Mittwoch: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr
Pausenzeiten	10:30 - 10:45 Uhr Kaffeepause 12:30 - 13:30 Uhr Mittagspause 15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- erhalten grundlegende Kenntnisse aus der Stressforschung und über die Bedeutung von Stress in der modernen Arbeitswelt
- werden für die eigenen Stressoren, Stressreaktionen und persönlichen Stressverstärker sensibilisiert
- lernen zahlreiche Möglichkeiten der langfristigen Stressreduktion kennen
- sind in der Lage, ihr individuelles nachhaltiges Stresskompetenztraining zu entwickeln und anzuwenden.

Methoden: Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Online-Evaluation Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann anonym mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, der Terminverschiebung sowie die Aktualisierung der Inhalte vor.

Inhalte

Dienstag, 15.03.2022

Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage

Einführung in das Thema

Bedeutung, Herkunft des Stressbegriffes, Stressoren, Stressreaktionen, Stresstheorie
Auswirkungen auf den Organismus

Wie begegnen wir dem Stress?

Einführung in das 3 x 3 der Stresskompetenz
Instrumentell, Kognitiv-mental, Palliativ-Regenerativ

Instrumentelle Stresskompetenz

Was können wir mit dem Verstand tun?
Planung, Bildung
Zeit- und Selbstmanagement
Ziele

Mittwoch 16.03.2022

Kognitiv – mentale Stresskompetenz

Entlarven wir unsere persönlichen Stressverstärker! Antreiber, Glaubenssätze und
Perspektivwechsel Erfolge und Stärken

Palliativ-Regenerative Stresskompetenz

Ausgleich und Erholung – was ist richtig für mich?
Einführung in Entspannungsmethoden
Bedeutung der Achtsamkeit
Mikromeditation

Auswertung der Veranstaltung

Verabschiedung