



# Intelligentes Stressmanagement

---

|                     |                                                                                                                                    |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seminar-Nr.         | 2025 B049 CH                                                                                                                       |
| Termin              | 16.10.2025 bis 17.10.2025                                                                                                          |
| Partnerorganisation | Deutsche Steuer-Gewerkschaft<br>Landesverband Nordrhein-Westfalen                                                                  |
| Tagungsstätte       | <b>Hotel Essener Hof</b><br><br>Am Handelshof 5<br>45127 Essen<br><a href="mailto:hotel@essener-hof.com">hotel@essener-hof.com</a> |
| Seminarleitung      | <b>Detlef Mohr</b><br>Landesseminarleiter DSTG NRW                                                                                 |
| Dozierende          | <b>Detlef Mohr</b><br>Landesseminarleiter DSTG NRW<br><br><b>Rainer Vollmer</b><br>Landesseminarleiter DSTG NRW                    |

## Kompetenzorientierte Lernziele

---

Längst ist Stress im [Job](#) zur Gewohnheit geworden. Das beweist auch die zunehmende Zahl an stressbedingten Krankheiten wie Bluthochdruck, Schlafstörungen oder auch [Burnout](#). Dauerhafter Stress führt zu Ausfallzeiten bei den Mitarbeitern und kann schwerwiegende gesundheitliche Schäden nach sich ziehen. Stressbewältigung ist für viele daher ein zentrales Thema. Dazu gehört vor allem ein gezieltes Zeitmanagement. Wir versuchen Dir in unserem Seminar Ideen und Hilfestellung zu vermitteln, um dein Leben stressloser zu gestalten.

**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 (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

|                     |                   |              |
|---------------------|-------------------|--------------|
| <b>Pausenzeiten</b> | 10:30 - 10:45 Uhr | Kaffeepause  |
|                     | 12:30 - 13:30 Uhr | Mittagspause |
|                     | 15:00 - 15:15 Uhr | Kaffeepause  |
|                     | ab 18:30 Uhr      | Abendessen   |

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

**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.

# Inhalte

---

## Donnerstag, 16. Oktober 2025

- 10:00 bis 10:30 Uhr    **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**  
**Detlef Mohr**
- 10:30 bis 10:45 Uhr    **Kaffeepause**
- 10:45 bis 11:15 Uhr    **Stress!**  
Was ist Stress und wie macht er sich bemerkbar?  
  
*Vortrag mit Diskussion*  
**Rainer Vollmer**
- 11:15 bis 12:30 Uhr    **Welche Arten von Stress gibt es eigentlich?**  
  
*Vortrag mit Diskussion*  
**Rainer Vollmer**
- 12:30 bis 13:30 Uhr    **Mittagspause**
- 13:30 bis 15:15 Uhr    **Stress Bewältigung**  
  
*Vortrag mit Diskussion*  
**Rainer Vollmer**
- 15:15 bis 15:30 Uhr    **Kaffeepause**
- 15:30 bis 18:00 Uhr    **Entspannungstraining**  
**Rainer Vollmer**
- ab 18:30 Uhr            **Abendessen und gemütliches**

**Freitag, 17. Oktober 2025**

- 09:00 bis 10:30 Uhr    **Zeitmanagement**  
Vorteile einer sinnvollen Zeitplanung  
**Detlef Mohr**
- 10:30 bis 10:45 Uhr    **Kaffeepause**
- 10:45 bis 11:30 Uhr    **Fortsetzung des Vortrages Zeitmanagement**  
Vorteile einer sinnvollen Zeitplanung  
**Detlef Mohr**
- 11:30 bis 12:00 Uhr    **Auswertung des Seminars, Online Evaluation**  
**Verabschiedung der Teilnehmenden**  
**Detlef Mohr**
- Anschließend Mittagessen**