



Intelligentes Stressmanagement

Seminar-Nr.	2026 B250 CH
Termin	17.08.2026 bis 18.08.2026
Partnerorganisation	Deutsche Steuer-Gewerkschaft Landesverband Nordrhein-Westfalen
Tagungsstätte	Hotel Essener Hof Am Handelshof 5 45127 Essen Tel. 0201 24250 hotel@essener-hof.com
Seminarleitung	Detlef Mohr stellv. Vorsitzender DSTG Bezirksverband Rheinland
Dozierende	Detlef Mohr stellv. Vorsitzender DSTG Bezirksverband Rheinland Rainer Vollmer Mitglied der Landesleitung DSTG NRW / Seminarbeauftragter BV Rheinland

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.

Pausenzeiten	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

Montag, 17. August 2026

- 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 Beisammensein**

Dienstag, 18. August 2026

- 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**