



Seminarangebot

Ruhig bleiben in unruhigen Zeiten – Nachhaltige Stress- und Burnout-Prävention Ein Resilienz- und WIRKSAMKEITS-Training

Kennziffer	Termin	Ort	Preis	Meldeschluss
0927H060	15. – 16.09.2027 1. Tag: 09.00-16.00 Uhr 2. Tag: 08.00-15.00 Uhr	Rostock	388,00 €	18.08.2027

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Ebenen

Leitung: Reyk-Peter Klett
Diplom-Psychologe, Präventologe, Fachbuchautor

Beschreibung:

Unser zweitägiges Praxis-Seminar geht bewusst über klassische Stressbewältigungs- oder Resilienztrainings hinaus. Im Fokus steht die psychologische Wirksamkeit, also das Erleben von Einfluss, Selbststeuerung und Sinn im Berufsalltag. Aktuelle Studien und Praxiserfahrungen zeigen: Dauerhafter Stress entsteht weniger durch hohe Anforderungen, sondern vielmehr durch das Gefühl von Kontrollverlust und fehlender Selbstwirksamkeit.

Gerade in dynamischen Arbeitswelten erleben viele Fach- und Führungskräfte eine zunehmende Spannung zwischen Leistungsdruck und dem Bedürfnis nach Selbstschutz. Genau hier setzt unser Seminar an: Es unterstützt Sie dabei, Ihre psychische Gesundheit nachhaltig zu stärken, Resilienz aufzubauen und einem drohenden Burnout wirksam vorzubeugen. Sie lernen, Stress in produktive Energie zu verwandeln, bleiben fokussiert und bewahren auch in turbulenten Situationen einen kühlen Kopf.

Ihr Nutzen

- Sie entwickeln konkrete Strategien für gesunde Leistungsfähigkeit und mentale Stabilität
- es geht nicht um Stressvermeidung, sondern Stresskompetenz (klarer Fokus auf Wirksamkeit statt Symptombehandlung)
- Sie bleiben in "anspruchsvollen" Situationen handlungsfähig und bewahren auch in stressigen Zeiten einen kühlen Kopf
- Sie lernen, zunehmend abzuschalten und "Nein" zu sagen
- Sie können mit negativen Gefühlen (auch und besonders auf körperlicher Ebene) besser umgehen
- Sie leisten einen Beitrag zur Erhaltung Ihrer psychischen Gesundheit

Inhalte:

- warum klassische Anti-Stress-Methoden oft ins Leere laufen – und was wirklich hilft
- wie Sie Ihr Reptiliengehirn clever beruhigen
- die drei Stellschrauben der Selbstwirksamkeit nutzen
- kühlen Kopf bewahren, auch wenn's brennt: Praxisübungen
- Von Stress zum Burnout - ein kleiner Schritt?
- Abschalten können, aber wie?
- klare Wege aus der Erschöpfung(-sspirale)
- nein sagen lernen, sich abgrenzen können
- meine persönliche Energiebilanz erstellen
- mehr Kontrolle im Umgang mit negativen Gefühlen erlangen (dem Körper eine neue Strategie beibringen)
- wie Sie Belastendes nicht so nah an sich heranlassen
- entspannt statt ausgebrannt - Achtsamkeits- und Meditationsübungen, die wirken
- Resilienz entfalten: die wichtigsten Fähigkeiten für Ihre Widerstandskraft im Alltag
- innere Antreiber kennen und gezielt beeinflussen
- das Gedankenkarussell stoppen: praktische Methoden für mehr Klarheit im Kopf
- Stressoren abbauen, Ressourcen gezielt aufbauen: Ihr persönlicher Fahrplan
- souveräner Umgang mit Ärger: wie Sie gelassen bleiben, wenn andere explodieren
- Ihr persönliches Schutzschild: wie Sie sich gegen unangemessene Reaktionen wappnen und das selbstbewusst kommunizieren
- die Kunst der Vergebung als mentale Stärke

Absender: (Stempel der anmeldenden Verwaltung)

Telefon:

Telefax:

E-Mail:

Kommunales Studieninstitut
Mecklenburg-Vorpommern
Brandteichstraße 20
17489 Greifswald

per E-Mail: info@studieninstitut-mv.de

Datum:

Anmeldung zum Seminar

0927H060

Thema: Ruhig bleiben in unruhigen Zeiten – Nachhaltige Stress- und Burnout-Prävention
Ein Resilienz- und WIRKSAMKEITs-Training

Termin: 15. -16.09.2027

Ort: Rostock

Nachstehend aufgeführte Personen werden hiermit zur o. g. Fortbildungsveranstaltung angemeldet:

Name, Vorname	Funktion	E-Mail Adresse

Die Geschäftsbedingungen des Kommunalen Studieninstitutes Mecklenburg-Vorpommern habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

Unterschrift