



## Seminarangebot

### Stressbelastungen konsequent begegnen

Kennziffer	Termin	Ort	Preis	Meldeschluss
1024H060	16. – 17.10.2024 1. Tag: 09.00-16.00 Uhr 2. Tag: 08.00-15.00 Uhr	Rostock	332,00 €	18.09.2024

**Zielgruppe:** Fach- und Führungskräfte aller Ebenen

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

### Beschreibung:

Beschleunigte Arbeitsprozesse mit ihren Herausforderungen wie Zunahme von Komplexität, Entgrenzung der Arbeit, Digitalisierung, Zeitdruck, Wegbrechen von Routinen (und Sicherheit) und steigender Vernetzung erfordern innere Stärke und Widerstandskraft. Diese lernen wir nicht in der Schule. In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft (Anspannung) bleibt die gelernte Entspannung oft auf der Strecke. Halten diese Belastungen über einen längeren Zeitraum an, drohen negative gesundheitliche Folgen oder Burnout-Zustände. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen praktische und klare Wege auf, wie Sie Ihre psychische Gesundheit erhalten, stressresistenter werden und damit Ihre persönliche Leistungs- und Arbeitsfähigkeit langfristig erhalten.

Wie beschrieb es eine Teilnehmerin treffend: „Wenn ich meine Hand 3 Tage nicht benutze, ist das eine Herausforderung für den Alltag, doch wenn ich meinen Kopf eine Viertelstunde zur Ruhe bringen möchte, ist es fast unmöglich“.

### Inhalte:

- warum Stressminderung oft nicht funktioniert
- Erste Hilfe für's Reptiliengehirn
- die Stellschrauben der Selbstwirksamkeit
- wie Sie einen kühlen Kopf bewahren (Übungen in Stressresistenz)
- Vom 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 Dinge nicht so nah an sich heranlassen
- entspannt statt ausgebrannt (Übungen in Achtsamkeit und Meditation)

- Resilienz entwickeln – welche Fähigkeiten Ihnen weiterhelfen
- innere Antreiber (als persönliche Stressverstärker) kennen und beeinflussen
- das Gedankenkarussell stoppen (Gedankenkrempel ausmisten)
- wie Sie einen sinnvollen Umgang mit Ärger entwickeln
- wie Sie sich ein Schutzschild gegenüber unangemessenen Reaktionen aufbauen und das nach außen kommunizieren
- die Kunst der Vergebung

**Bitte bringen Sie mit:** Yogamatte und lockere Kleidung für den zweiten Seminartag.

Absender: (Stempel der anmeldenden Verwaltung)

Telefon:  
Telefax:  
E-Mail:

Kommunales Studieninstitut  
Mecklenburg-Vorpommern  
Brandteichstraße 20  
17489 Greifswald

per E-Mail: [info@studieninstitut-mv.de](mailto:info@studieninstitut-mv.de)

Datum:

## Anmeldung zum Seminar

1024H060

**Thema:** Stressbelastungen konsequent begegnen

**Termin:** 16. – 17.10.2024

**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