
12013 Stress- und Zeitmanagement

Zielgruppe	Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche
Ihr Nutzen	Für die Arbeit mit Mitarbeitenden, Bürger:innen und anderen Menschen ist es sehr hilfreich, dass wir selbst gesund an Körper und Geist sind. Ein Bestandteil dieser Gesundheit ist die Fähigkeit, in guter Selbstreflexion mit eigenen Stressauslösern und Stressverstärkern umzugehen. Diese Schlüsselkompetenz kann trainiert werden. Woran erkennen Sie, dass Sie im Stress sind? Auf welchem Niveau der Stressspirale befinden Sie sich gerade? Was sind mögliche Handlungsalternativen? Verschiedene Methoden aus dem Stressmanagement werden im Seminar intensiv erarbeitet und so in den beruflichen und persönlichen Alltag integrierbar. Der nächste Stress kann ruhig kommen.
Inhalt	- Stressauslösende Parameter und Situationen - Zeitmanagement als besondere Herausforderung - Reizaufnahme nach innen Erarbeitung der eigenen Wahrnehmungen und Prägungen, stressverstärkende Muster - Stress und Burnout Entwicklung und Indikatoren - Selbstfürsorge und psychologische Hygiene - Reaktion nach außen das eigene Verhaltensmuster im Stress und in eskalierenden Situationen - instrumentelles, mentales und regeneratives Stressmanagement - Methoden und Prävention in der praktischen Umsetzung
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	05.10.2026, 9:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Tag(e) (8 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Falk Rodigast
Gebühr	200,00 € für Mitglieder 240,00 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Viktor Seidl 03643 207-124