



**FÜHRUNG**

# Erfolgreiches Selbst- und Stressmanagement - Resilienztraining für Führungskräfte

**Produktnummer**  
2024-40410S

**Termin**  
10. Juli 2024  
09:00 bis 16:30 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer:in**  
299,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

## Inhalte

Sie wollen sich im beruflichen Alltag nicht mehr ständig nur als Getriebener fühlen? Sie wollen sich trotz permanent hoher Anforderungen körperlich und psychisch wohlfühlen, leistungstark bleiben und ihre Gesundheit erhalten? Sie suchen nach einfachen Methoden und Techniken zur Verbesserung des eigenen Selbst- und Stressmanagements?

Erfolgreiches Selbst- und Stressmanagement bedeutet, zu wissen, wie Stress entsteht, wirkt und wie man sich seine positiven Energien zu Nutzen machen kann. Stress kann ein nützlicher Motivator sein. Doch zu viel davon führt zu gesundheitlichen Einschränkungen und Erschöpfung. Wirkungsvolles Stressmanagement setzt an mehreren Punkten an: Erfolgreiches Selbstmanagement identifiziert individuelle Stresspotenziale und entwickelt Strategien, um Belastungen und Konflikte erfolgreich zu bewältigen. Daneben geht es um einen bewussten Umgang mit der eigenen Zeit. So lassen sich Freiräume schaffen und die eigene Arbeitseffizienz und Lebensfreude steigern.

- Das Phänomen „Stress“ - in Theorie und Praxis
- Stressmodell nach Linneweh
- Stresssituation wahrnehmen, annehmen und verändern
- In der Balance bleiben: Überprüfen der eigenen Lebenspraxis
- Ermittlung des individuellen Stressstatus und persönlicher Stressauslöser
- Eigenes Mentalmanagement: Selbst auferlegte Beschränkungen entdecken und beheben
- Die 7 Säulen der Resilienz: Achtsamkeit, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Zukunftsorientierung, Netzwerkorientierung
- Individuelle Ressourcen zur Stressbewältigung erkennen und nutzen
- Achtsamkeits-, Entspannungs- und Atemübungen zum Stressabbau
- Entwicklung des persönlichen Stressless-Plans

## Dozent:innen

Helmut Demmelhuber

## Ort

VWA Bildungshaus Stuttgart  
Wolframstr. 32  
70191 Stuttgart

[Google Maps](#)

## Kontakt

### Information

Heike Karsten  
0711 21041-26  
h.karsten@w-vwa.de

### Konzeption und Beratung

Udo Kressler  
0152 58925155  
U.Kressler@w-vwa.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

## Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte aller Hierarchieebenen

## Ziele

Die Teilnehmer:innen ...

- sind sensibilisiert für die Entstehung und Bewältigung von Stress.
- haben ihre persönlichen Stressfaktoren und Verhaltensmuster bestimmt und reflektiert.
- haben ein Grundverständnis von körperlichen Stressreaktionen und der Rolle von Stressoren.
- kennen Möglichkeiten kurz- und langfristiger Stressbewältigung.

Nutzen

- Intensive Analyse der eigenen Situation und persönlichen Erfahrungen
- Mehr Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit Stresssituationen
- Stärkung der eigenen Selbstführungs- und Stressmanagementkompetenz
- Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit