



# Stress-Seminar

Intelligentes Stressmanagement

---

Seminar-Nr.	<b>2024 B166 CH</b>
Termin	<b>14.10.2024 bis 15.10.2024</b>
Uhrzeiten	<b>Beginn 10 Uhr   Ende 12:00 Uhr</b>
Partnerorganisation	<b>DSTG NRW</b>
Tagungsstätte	<b>Leonardo Royal Hotel Köln Am Stadtwald</b> Dürener Straße 287 50935 Köln
Seminarleitung + Dozenten	Detlef Mohr Rainer Vollmer

## 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 Mitarbeitenden 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.

**Methoden** Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten und praktischen Übungen zum Stressabbau vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

**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 Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

<b>Mögliche Pausenzeiten</b>	10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
	12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
	15:15 - 15:30 Uhr	Kaffeepause
	Ab 18.30 Uhr	Abendessen

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.
--

# Inhalte

---

## Montag, 14. Oktober 2024

- 10:00 bis 10:30 Uhr **Begrüßung der Teilnehmer/-innen, Einführung in das Seminar**  
**Rainer Vollmer / 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**
- 18:30 Uhr **Abendessen und gemütliches Beisammensein**

**Dienstag, 15. Oktober 2024**

- 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 **Abschlussgespräch**  
**Verabschiedung der Teilnehmer/-innen**
- Anschließend Mittagessen**