

Experte/in für persönliches und betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) - Modul 2: Erfolgreich Stress bewältigen: Selbstmanagement und Resilienz im Fokus

Veranstaltungs-Nr. 2025 Q234 SF

Nutzen und Ziele

- **Selbstmanagement:** Erwerben Sie fundiertes Wissen über Stressbewältigung und Energiemanagement, um Stressfaktoren im Alltag besser zu begegnen.
- **Strategien zur Stressbewältigung:** Entwickeln Sie individuelle Strategien, um stressige Situationen zu meistern und langfristig gelassener zu bleiben.
- **Resilienz stärken:** Erfahren Sie, wie Sie Ihre persönliche Resilienz aufbauen und Ihre Fähigkeit verbessern, auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben.
- **Direkte Umsetzbarkeit:** Profitieren Sie von praxisnahen Übungen und Methoden, die Sie sofort in Ihren Alltag integrieren können.

Lernen Sie, wie Sie Stress nachhaltig bewältigen und Ihre Energieressourcen gezielt einsetzen, um Ihre persönliche und berufliche Resilienz zu stärken. Dieses Modul vermittelt praxisnahe Techniken zur Stressbewältigung und zum Energiemanagement, mit dem Ziel, Ihre eigene Gesundheit zu fördern und die Gesundheit anderer positiv zu beeinflussen. Der Fokus liegt dabei auf einem effektiven Selbstmanagement, das Ihnen hilft, auch in stressigen Situationen gelassen und handlungsfähig zu bleiben.

Inhalte Tag 1:

Am ersten Tag stehen die Grundlagen des Stressmanagements im Vordergrund. Sie lernen, wie Sie persönliche Stressoren identifizieren und durch gezieltes Energiemanagement Ihre Leistungsfähigkeit steigern können. Praxisnahe Übungen helfen Ihnen dabei, die vorgestellten Techniken direkt in Ihrem Alltag anzuwenden.

Inhalte Tag 2:

Der zweite Tag konzentriert sich auf die Stärkung der Resilienz. Hierbei erlernen Sie Methoden, um Ihre mentale und emotionale Widerstandskraft weiter zu entwickeln. Der Fokus liegt darauf, wie Sie nicht nur Ihre eigene Resilienz, sondern auch die Resilienz von Teams und Mitarbeitenden im Arbeitsumfeld fördern können.

Kooperation:

Dieses Seminar gehört zum Lehrgang *Experte/in für persönliches und betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)*, der in Kooperation mit dem Weiterbildungsstudiengang der Arbeits- und Organisationspsychologie (A&O Psychologie) der Bergischen Universität Wuppertal angeboten wird. Durch die Zusammenarbeit profitieren die Teilnehmer von wissenschaftlich fundierten Inhalten und praxisnahen Anwendungsbeispielen, die von erfahrenen Dozenten vermittelt werden.

Trainer:

Oliver Schieck ist Geschäftsführer der dbb akademie und seit über 10 Jahren in der Erwachsenenbildung und im Seminar- und Weiterbildungsgeschäft tätig. Er ist studierter Arbeits- und Organisationspsychologe sowie ausgebildeter Trainer und Business Coach. Dabei arbeitete er unter anderem für ein renommiertes Beratungs-unternehmen in der Gesundheitsbranche und führte auch in dieser Funktion als Experte für die Themen Stressbewältigung, Resilienz und Achtsamkeit verschiedene Workshops und viele Seminare durch. Sein Trainingsstil wird von ehemaligen Teilnehmern als fachlich präzise, praxisbezogen und humorvoll beschrieben.

Experte/in für persönliches und betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) - Modul 2: Erfolgreich Stress bewältigen: Selbstmanagement und Resilienz im Fokus

Veranstaltungs-Nr. 2025 Q234 SF

Zielgruppe

Termin 13.05 bis 14.05.2025

Tagungsstätte Arcadeon
Lennestr. 91, 58093 Hagen
E-Mail: info@arcadeon.de

Dozent*innen Oliver Schieck

Teilnahmegebühr 1.060,00 EUR ohne Ü/VP

Seminarzeiten Dienstag 10:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Pausenzeiten 10:30 - 10:45 Uhr Kaffeepause
12:30 - 13:30 Uhr Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause

Arbeitsmittel keine speziellen Arbeitsmittel benötigt

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

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