

## Stressbewältigung und mentale Stärke – Burnout vorbeugen

Strategien zur Stressbewältigung und Förderung der mentalen Resilienz



### Beschreibung

Steigender Stress am Arbeitsplatz kann die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter stark beeinträchtigen. Ein hohes Arbeitspensum, enge Terminvorgaben und fehlende Erholungsphasen führen zu hohen Belastungen. Ohne passende Stressbewältigungsstrategien können Erschöpfung und Burnout die Folge sein. Präventive Maßnahmen und eine Stärkung der Resilienz führen zu einer höheren Produktivität, Motivation und Freude an der Arbeit.

### Nutzen

Das Ziel des zweitägigen Online-Seminars ist die Prävention von Burnout-Symptomen durch das Erkennen und Handeln bei ersten Warnsignalen. Die Teilnehmer erlernen Techniken zur Stressreduktion und entwickeln Methoden zur Regeneration. Das Seminar fördert ein besseres Verständnis für die effektive Nutzung der eigenen Ressourcen, um die Gesundheit langfristig zu erhalten.

### Inhalte

- Körperliche und mentale Auswirkungen von Stress
- Langfristige Folgen von chronischem Stress
- Maßnahmen zur Stressprävention
- Techniken zur Steigerung von Motivation und Fokus
- Entspannungs- und Atemübungen
- Achtsamkeitstraining und kognitive Techniken
- Progressive Muskelentspannungsmethoden
- Warnzeichen und Symptome von Burnout
- Burnout-Prävention, Selbstfürsorge und Regeneration
- Zeitmanagement und Prioritätensetzung
- Analyse von Stressfaktoren und Reaktionsmustern
- Erstellen eines Stressmanagement-Plans
- Resilienzaufbau und mentale Widerstandsfähigkeit
- Umgang mit Rückschlägen und Veränderung

### Termine

Online-Seminardauer 2 Tage

1. Tag: 09:00-16:00 Uhr, 2. Tag: 9:00-16:00 Uhr

**29.-30. September 2025**

**24.-25. November 2025**

**22.-23. Januar 2026**

**16.-17. März 2026**

**13.-14. Mai 2026**

### Teilnahmegebühr

**1.200 €** zzgl. 19% MwSt., inkl. Unterlagen und einem Zertifikat mit Angabe der Lehrinhalte und Zeiten.

### Teilnehmer

Das Online-Seminar richtet sich an alle Mitarbeiter, die lernen möchten, in stressigen Situationen ruhig und handlungsfähig zu bleiben und ihre persönliche Widerstandskraft zu stärken.

### Referent

Die Referenten sind qualifizierte Fachleute im Bereich Stressmanagement und Psychologie. Sie bringen fundiertes Fachwissen sowie langjährige Erfahrung mit, um den Teilnehmern wirksame Techniken zur Burnout Prävention zu vermitteln.

# Anmeldung

veranstaltungen@dgwz.de | Telefax 06172 98185-99



## Online-Seminar: Stressbewältigung und mentale Stärke – Burnout vorbeugen

- 29.-30. September 2025  16.-17. März 2026  
 24.-25. November 2025  13.-14. Mai 2026  
 22.-23. Januar 2026

Teilnahmegebühr **1200 €** pro Teilnehmer für 2 Tage, zzgl. 19 % MwSt., inkl. Unterlagen und Zertifikat bei bestandener Prüfung.

### Teilnehmer

Ich melde folgende Personen für das Seminar an:

1. Teilnehmer: Vorname \_\_\_\_\_, Nachname \_\_\_\_\_

2. Teilnehmer: Vorname \_\_\_\_\_, Nachname \_\_\_\_\_

3. Teilnehmer: Vorname \_\_\_\_\_, Nachname \_\_\_\_\_

### Kontaktdaten (Besteller)

Vorname \_\_\_\_\_, Nachname \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Straße/Postfach \_\_\_\_\_, PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_, Fax \_\_\_\_\_, E-Mail \_\_\_\_\_

### Rechnungsanschrift

Rechnungsdaten wie Kontaktdaten.  Abweichende Rechnungsanschrift:

Firma \_\_\_\_\_

ggf. Zusatz, Abteilung, interne Bestellnr. \_\_\_\_\_

Straße/Postfach \_\_\_\_\_, PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Ort, Datum

Unterschrift

Stempel

Die **Teilnahmebedingungen** werden mit der Anmeldung anerkannt. Die Anmeldung ist verbindlich. Die Seminargebühr wird nach Erhalt der Rechnung fällig. Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen und ist bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei. Für einen Rücktritt zwischen vier und zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Gebühr von 100 Euro berechnet, ab zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn oder wenn der Teilnehmer nicht erscheint wird die volle Teilnahmegebühr berechnet. Ersatzteilnehmer können ohne Mehrkosten gestellt werden. Der Veranstalter ist berechtigt, die Veranstaltung aus wichtigem Grund abzusagen, insbesondere bei Ausfall des Referenten oder zu geringer Teilnehmerzahl. Bereits gezahlte Gebühren werden in diesem Fall zurückerstattet. Andere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Sollten einzelne Bestimmungen dieses Vertrages unwirksam sein oder werden, wird hierdurch die Wirksamkeit des Vertrages im Übrigen nicht berührt. Gerichtsstand ist Bad Homburg. **Datenschutzerklärung:** Die Deutsche Gesellschaft für wirtschaftliche Zusammenarbeit mbH speichert Ihre Angaben elektronisch zur Durchführung der Veranstaltung und zum Versand des Newsletters. Sie können diese Einwilligung jederzeit widerrufen und die Löschung verlangen.

Deutsche Gesellschaft für wirtschaftliche Zusammenarbeit mbH

Louisenstraße 120  
61348 Bad Homburg v. d. Höhe

Telefon 06172 98185-0  
Telefax 06172 98185-99

info@dgwz.de  
www.dgwz.de

Veranstaltungs-Telefon 06172 98185-85  
veranstaltungen@dgwz.de