



Einladung zum Workshop

Stress-Management

- Stress reduzieren
- Burnout vermeiden
- Ressourcen aktivieren

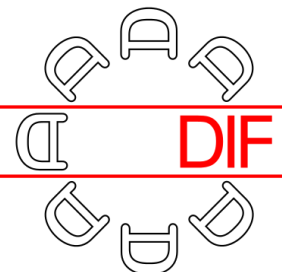
29. und 30. Oktober 2020
Parkhotel Luise
D-76332 Bad Herrenalb

Ihr Partner für Technische Weiterbildung **seit 1984**

Deutsches Industrieforum für Technologie

Tulpenstr. 10
D-47906 Kempen

info@dif.de
www.dif.de



Stress-Management

- Stress reduzieren
- Burnout vermeiden
- Ressourcen aktivieren

Lernen Sie Strategien kennen, wie Sie und Ihre Mitarbeiter Stress vorbeugen und auch in stressigen Zeiten gelassen bleiben können.

Seminarleiterin - **Angela Mecking**, Dipl.-Volksw. + Dipl.-Angl.
Stress Management Coach, Persönlichkeitstrainerin, Entspannungstrainerin

Stress ist eine der Hauptursachen für psychische Krankheiten sowie für lange Ausfallzeiten, z.B. durch Depressionen oder Burnout. Das kostet Unternehmen viel Geld. Hinzu kommt, dass diese angesichts des Fachkräftemangels und des Wettbewerbs um junge Talente immer mehr gefordert sind, sich als attraktive Arbeitgeber zu positionieren. Ein gutes Konzept für Work-Life-Balance, Gesundheitsmanagement und angenehme Unternehmenskultur ist dafür ein wichtiger Erfolgsfaktor. Dies verstärkt sich durch die Erkenntnis, dass die Bindung der Mitarbeiter nachweislich eine entscheidende Rolle für den Erfolg eines Unternehmens spielt.

Immer mehr Führungskräfte beschäftigen sich mit den folgenden Fragen:

- Wie lässt sich ein Umfeld schaffen, in dem entspanntes, selbstbestimmtes und kreatives Arbeiten möglich ist?
- Wie können wir Strategien entwickeln und vermitteln, die jeden einzelnen dabei unterstützen, Stress vorzubeugen und Ressourcen optimal einzusetzen?
- Wie können wir eine Unternehmenskultur schaffen, in der eine hohe Bindung zum Unternehmen, wertschätzende Kommunikation, nachhaltige Gesundheitsmanagement-Konzepte und eine ausgewogene Work-Life-Balance selbstverständlich sind?

Immer mehr Beispiele von Unternehmen zeigen, dass entspannte und zufriedene Mitarbeiter ein Plus für jedes Unternehmen sind. Sie sind produktiver und seltener krank, sie liefern bessere Qualität ab, haben mehr Ideen und bleiben auch in stressigen Situationen gelassen. Um hier etwas zu bewirken, ist es jedoch mit einem Obstkorb oder Ruheraum nicht getan. Vielmehr geht es um die Frage, wie jeder einzelne seine Resilienz stärken und sein volles Potential einsetzen kann, ohne auszubrennen.

- Lernen Sie Strategien kennen, die jeder ganz einfach anwenden kann, um Stress vorzubeugen
- Erhalten Sie Anregungen, mit welchen regelmäßigen Maßnahmen Sie das Betriebsklima verbessern können
- Holen Sie sich Tipps, wie Sie auch stressige Situationen mit einem Lächeln meistern können

VORTEILE FÜR IHRE BETRIEBLICHE PRAXIS

- Sie erhalten wichtiges Hintergrundwissen zum Thema Stress, Burnout und Resilienz und lernen Ursachen und mögliche Ansatzpunkte kennen
- Sie analysieren Ihr eigenes Stress-Level und erarbeiten Stress-Management-Strategien, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst sind
- Sie erhalten praxisorientierte Tipps, Infos und Übungen gegen Stress, die Sie selbst anwenden und auch Ihren Kollegen oder auch Ihrem Team vermitteln können
- Sie erhöhen die Bindung und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter/innen und tragen somit zu Ihrer Attraktivität als Arbeitgeber bei

TEILNEHMERKREIS

Dieser **DIF-Workshop** wird auf **15 Teilnehmer begrenzt**, damit Sie die Gelegenheit haben, sich intensiv und ausführlich mit den verschiedenen Themen, dem Referenten zu beschäftigen.

Er ist für Unternehmen aus jeder Branche geeignet, vor allem dort, wo Stress durch langes Sitzen am Schreibtisch oder durch emotionale Faktoren wie Termin- und Leistungsdruck an der Tagesordnung ist.

Für folgende Bereiche kann dieses Thema besonders interessant sein

- Unternehmensleitung
- Geschäftsführung
- Werks- und Betriebsleitung
- leitende Angestellte und verantwortliche Mitarbeiter aus allen Abteilungen
- HR-Management
- Gesundheitsmanagement

PROGRAMMFOLGE

T A G 1 29. Oktober 2020

Beginn 10.00 Uhr

Grundlagenwissen, Methoden und erste Ansatzpunkte zur Stressbewältigung

Allgemeine Einführung

- Ausblick
- Problematik Stress: Individuell und die Lage in den Unternehmen

Was ist Stress?

- Grundlagenwissen zum Thema Stress
- Folgen von Stress für Unternehmen und Mitarbeiter/innen
- Ebenen von Stress
- Resilienz - Was ist das?

Stressbewältigung

- Verschiedene Ansatzpunkte im Stress-Management
- Überblick Methoden zum Stressmanagement
- Work-Life-Balance – Wie lässt sie sich gestalten?
- Überblick und Erläuterung der 5 Säulen für gelassenes und zufriedenes Arbeiten

Übung

- Eigene Stress-Analyse
- Stress-Management-Methoden definieren und einordnen

Ansatzpunkte für Gelassenheit und Zufriedenheit: 5 Säulen

1. Innere Einstellung

- Erkenntnisse aus der Psychologie und Gehirnforschung
- Praktische Ansatzpunkte
- Mentaltraining
- Arbeit mit Affirmationen
- Ressourcen erschließen und verankern

2. Körperhaltung und Bewegung

- Bewegung als Depressionskiller
- Erkenntnisse aus dem "Body Feedback": Zusammenhang zwischen Bewegung und Stimmung
- Praktische Beispiele, Übungen

3. Entspannung und Atem

- Wissenschaftliche Erkenntnisse: warum sind Atemtechniken so wirkungsvoll?
- Überblick und Anregungen zu verschiedenen Entspannungstechniken
- Praktische Übungen und Anregungen für den Arbeitsalltag
- Entspannungseinheit zum Abschluss des Tages

Ende des ersten Veranstaltungstages gegen 18.00 Uhr

Abendveranstaltung ab 18.00 Uhr

Im Anschluss an den 1. Veranstaltungstag lädt Sie das Deutsche IndustrieForum für Technologie zu einer Diskussionsrunde mit Imbiss und Umtrunk ein.

Hier können Sie in gemütlicher Runde Erfahrungen austauschen.

Folgende Pausen sind eingeplant

- | | |
|---------------------------|---|
| - Kaffee/Tee und Snacks | gegen ca. 11:00 Uhr (an beiden Tagen) |
| - Gemeinsames Mittagessen | gegen ca. 13.00 Uhr (am ersten Tag) |
| - Kaffee/Tee und Snacks | gegen ca. 16.00 Uhr (nur am ersten Tag) |

Strategien kennenlernen und individuell entwickeln

Fortführung der Ansatzpunkte für Gelassenheit und Zufriedenheit

4. Humor

- Was ist Humor?
- Wie lassen sich stressige Situationen humorvoll meistern?
- Lässt sich Humor trainieren?

5. Teambuilding und Gemeinschaft

- Die Bedeutung von sozialem Zusammenhalt für mehr Resilienz
- Wertschätzende Kommunikation - worauf es ankommt
- Praxiseinheit: Teambuilding-Übungen

Entwicklung eigener Strategien

- Entwicklung eines Strategieplans mit den hier erlernten Methoden
- Strategien für den eigenen Arbeitsalltag und die Work-Life-Balance
- Anregungen für die Umsetzung im Team oder im Unternehmen
- Präsentation und gemeinsame Reflektion des erarbeiteten Konzeptes

Fazit und Abschluss

- Fragen
- Feedback
- Abschluss

Ende der Veranstaltung gegen 13.00 Uhr

REFERENTIN



**Dipl.-Volksw. + Dipl.-Angl. Angela Mecking
August-Macke-Str. 9
D-50181 Bedburg**

- Persönlichkeitstrainerin und Kommunikationsberaterin seit 2006
- Seminarleiterin für Stress-Management und autogenes Training
- Yoga und Lachyoga Lehrerin und Business Trainerin
- Happiness Coach
- Kommunikations- und PR-Expertin seit 2001
- Diplom-Anglistin / Wirtschaftswissenschaften, 1997

Nach ihrem Studienabschluss in VWL mit Sprachen (1997) und einem Auslandsaufenthalt beim Deutschen Entwicklungsdienst in Peru hat Angela Mecking 15 Jahre lang als PR- und Marketing-Beraterin für Unternehmen und öffentliche Einrichtungen gearbeitet.

Im Rahmen dieser Tätigkeit hat sie sich intensiv mit den Themen Gesundheitsmanagement, Human Resources, gute Mitarbeiterführung, Great Place to Work, Work-Life-Balance und Kulturwandel in Unternehmen beschäftigt.

Seit 2007 hat sie parallel dazu ein zweites Standbein als Dozentin für Unternehmen und Privatpersonen zu den Themen Stress-Management und Persönlichkeitstraining aufgebaut, gibt dazu Workshops und organisiert Urlaubsseminare.

Aufgrund ihrer Erfahrung mit zahlreichen Teilnehmern und Methoden hat sie ein Konzept entwickelt, um die eigenen Ressourcen zu stärken, Stress vorzubeugen und sich auch in stressigen Situationen nicht mehr so schnell auf die Palme bringen zu lassen. Sie kombiniert dafür Erkenntnisse aus der Psychologie sowie der Stress- und Gehirnforschung mit kognitiven Übungen, Gruppenübungen, Mentaltraining, Bewegung, Happiness Yoga, Atemübungen und Humorelementen.

EINZELHEITEN ZUR TEILNAHME

Anmeldung

per Internet [Seminarseite auf www.dif.de](http://www.dif.de)
per E-Mail info@dif.de
per Fax an 0 21 52 / 51 82 21

Die Teilnahme an der Veranstaltung wird durch Zusenden des Anmeldebeleges und der Rechnung bestätigt.

Die Teilnehmer erhalten **alle Vorträge** sowohl in Form eines Handbuches, das am Veranstaltungstag ausgehändigt wird, als auch **in digitaler Form zum Download**.

Der Download-Link wird jedem Teilnehmer nach Abschluss des Seminars zugeschickt.

Die **Teilnehmergebühr** beträgt **EUR 990,00 (plus MwSt.)**

Der Betrag enthält die **Teilnehmerunterlagen**, den **Mittagstisch**, die **Abendveranstaltung**, das **Buch s.o.** sowie die **Erfrischungsgetränke und Snacks** in den Pausen.

Auf Grund der momentan äußerst schwierigen, unübersichtlichen wirtschaftlichen Lage (Coronavirus) werden ab sofort nach einer Anmeldung **Rechnungen ohne Angabe von Zahlungsfristen** erstellt – bis sichergestellt ist, dass das Seminar stattfindet. Das **DIF** informiert Sie über diesen Zeitpunkt.

Ab dann gilt: Zahlung ohne Abzug innerhalb von 14 Tagen.

Überweisung der Teilnehmergebühr erbitten wir dann auf eines unserer Konten

Sparkasse Krefeld
BLZ 320 500 00
Konto-Nr. 11 039 443
IBAN DE69 3205 0000 0011 0394 43
BIC SPKRDE33

Commerzbank Krefeld
BLZ 320 400 24
Konto-Nr. 2 209 575
IBAN DE73 3204 0024 0220 9575 00
BIC COBADEFFXXX

Weiterhin **keine Stornierungskosten** – wie bisher fallen auch bei kurzfristigen Absagen Ihrerseits keinerlei Kosten an.

Termin / Durchführungsort

29. und 30. Oktober 2020

PARKHOTEL LUISE

Dobler Straße 26

D-76332 BAD HERRENALB

Unterkunft

In diesem Hotel haben wir für Sie unter dem Stichwort „Industrieforum“ Zimmer zu einem Sonderpreis vorreserviert. Bitte rufen Sie Ihr Zimmer bis spätestens 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn selbst ab. • Tel. 0 70 83 / 74 20 • Fax 0 70 83 / 74 29

DIF Kontaktdaten

Telefon 0 21 52 / 10 15 und 10 16

Internet <http://www.dif.de>

Fax 0 21 52 / 51 82 21

E-Mail info@dif.de

Für Auskünfte stehen Ihnen die Mitarbeiter unseres Sekretariates zur Verfügung.

Firma

Rechnungsempfänger

Abteilung

E-Mail

Telefon

Fax

Straße/Hausnummer (Postfach)

PLZ

Ort

Land

Rechnungsversand per

E-Mail

Post

Zustimmung Newsletter (ca. ein Mal pro Monat)

ja

nein

1. Teilnehmer

Titel

E-Mail

Vorname

Nachname

Telefon

Abteilung

2. Teilnehmer

Titel

E-Mail

Vorname

Nachname

Telefon

Abteilung

3. Teilnehmer

Titel

E-Mail

Vorname

Nachname

Telefon

Abteilung