

# Stressmanagement

Effektive Methoden zur Stressbewältigung in einer digitalen Welt



## Intensiv-Seminar

- Ursachen und Folgen von Stress
- Durchführen einer persönlichen Stressanalyse
- Emotionale Gelassenheit in Stresssituationen
- Ihr persönliches Stressmanagement

### Referentin



Helma Quentmeier  
Inhaberin, Coach  
und Trainerin  
E.L.O. QUENT, Altenkirchen

## Programm

### Ursachen und Folgen von Stress

- Identifizierung von externen Stressoren wie Arbeitsdruck, zwischenmenschlichen Konflikten und Zeitmangel, sowie interne Faktoren wie Perfektionismus und Angst vor Misserfolg
- Analyse der langfristigen Auswirkungen von chronischem Stress auf die körperliche Gesundheit, psychische Wohlbefinden und zwischenmenschliche Beziehungen

### Durchführen einer persönlichen Stressanalyse

- Bewertung individueller Stressoren durch Reflexion über häufige Auslöser, körperliche Reaktionen und Bewältigungsstrategien
- Anwendung von Stressbewältigungstechniken wie Tagebuchführung, Selbstbeobachtung und Feedback von Vertrauenspersonen zur objektiven Einschätzung der Stressbelastung

### Emotionale Gelassenheit in Stresssituationen

- Entwicklung von Achtsamkeitspraktiken wie Meditation, Atemtechniken und Stressbewältigungstrainings zur Förderung von Gelassenheit und innerer Ruhe
- Einbeziehung kognitiver Umschreibungen und Perspektivwechsel, um negative Emotionen zu regulieren und Stressoren mit mehr Ruhe zu begegnen

### Ihr persönliches Stressmanagementkonzept

- Erstellung eines ganzheitlichen Ansatzes zur Stressbewältigung, der sowohl präventive Maßnahmen wie regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf als auch aktive Bewältigungsstrategien wie Zeitmanagement und Problemlösung umfasst
- Integration von Selbstfürsorgepraktiken wie Hobbys, soziale Unterstützung und Auszeiten zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit und Förderung des allgemeinen Wohlbefindens

## Seminarziel

Unser Alltag wird immer dynamischer und fordernder. Die Digitalisierung schreitet immer weiter voran und beschleunigt die Prozesse, immer mehr E-Mails füllen das Postfach und Meetings den Kalender. Zusätzlich kommen durch das Arbeiten im Homeoffice die private und berufliche Welt in einem Haushalt zusammen. Das führt häufig zu Konflikten und verursacht zusätzlichen Stress.

Stress beeinträchtigt nicht nur unsere Leistungsfähigkeit, sondern auch unsere Gesundheit und Motivation. Dies kann dann bis zu einem Burnout führen.

In diesem Seminar beschäftigen Sie sich mit sich selbst, reflektieren und analysieren Ihre persönliche Situation, lernen Ihre Stressfaktoren kennen und wie Sie achtsam damit umgehen.

Damit bereiten Sie Ihren eigenen Weg, um achtsam und erfolgreich Ihre berufliche und private Welt in Einklang zu bringen.

## Wissenswertes

### Zielgruppe

Mit Stress sind Menschen aus unterschiedlichsten Bereichen und Lebenssituationen konfrontiert.

Vor allem angesprochen sind Angestellte und Führungskräfte aller Branchen, Gesundheitspersonal, Menschen in Lebensübergängen, Personen mit chronischen Erkrankungen u.a.m., die ihre eigenen Stressoren erkennen und erfolgreich mit Stress umgehen wollen.

### Methoden

In ihrem Coaching kombiniert Frau Quentmeier verschiedene Ansätze aus Pädagogik, Psychologie und Soziologie, um das Entwicklungspotenzial ihrer Klient\*innen zu fördern und ihre vorhandenen Ressourcen zu nutzen.

Ihre Herangehensweise ist geprägt von Wertschätzung, Empathie und Offenheit für die individuellen Themen ihrer Klient\*innen. Sie arbeitet prozessorientiert, nachhaltig und unterstützend. Ihre Methoden zielen darauf ab, eine hohe Beteiligung aller Teilnehmenden zu ermöglichen. Zu Beginn des Seminars klärt sie daher die Erwartungen der Teilnehmenden, um die Inhalte entsprechend anzupassen.

## Unsere Referentin

---



### Helma Quentmeier

Inhaberin, Business Coach  
E.L.O. QUENT, Altenkirchen

*Frau Helma Quentmeier ist selbständige Coachin und Trainerin für verschiedene Soft Skill und Hard-Skill Themen. In ihrer vorherigen Tätigkeit war sie über viele Jahre die persönliche Assistentin des General Counsels, Head of Law and Patents beider Bayer HealthCare AG. In ihren Tätigkeitsbereich fielen u.a. die eigenverantwortliche Unterstützung des Compliance-Officers in allen Compliance Bereichen eines Großkonzerns.*

# Seminar-Vorschläge

## Innovations- und Change-Management

16. April-12. Juni 2024, Online-Veranstaltung

## Resilienz im Beruf: Strategien für Stressabbau und Burn-out-Prävention!

16./17. April 2024, Online-Veranstaltung

## Texte schreiben mit ChatGPT

17. Juni 2024, Online-Veranstaltung

## Schlagfertigkeit stärken: Souverän, gelassen und selbstsicher im Beruf

18./19. Juni 2024, Online-Veranstaltung

## Professionelle Assistenz

16./17. Juli 2024, Online-Veranstaltung

## Souverän Führen auf Distanz

25. September 2024, Online-Veranstaltung

## Maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen

Schon einmal über ein Inhouse Seminar nachgedacht?

Ihre Vorteile:

- Qualifizierte Beratung und Umsetzung
- Erfahrene Referenten mit hoher methodischer Kompetenz
- Individuell angepasste Schulungsinhalte
- Top Preis-Leistungsverhältnis
- Keine Reise- und Hotelkosten für Ihre Mitarbeiter

Gerne konzipieren wir für Sie eine maßgeschneiderte Inhouse-Schulung zu diesem und vielen anderen Themen!

Sprechen Sie uns einfach an.

Tel.: 06221/65033-0; E-Mail: [info@akademie-heidelberg.de](mailto:info@akademie-heidelberg.de)

## Anmeldeformular

### Stressmanagement

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Position \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Tel./Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Name der Assistenz \_\_\_\_\_

Datum Unterschrift \_\_\_\_\_

An [anmeldung@akademie-heidelberg.de](mailto:anmeldung@akademie-heidelberg.de) oder per Fax an: **06221/65033-29**

#### Termin + Seminarzeiten

Montag, 24. Juni 2024  
9:00–16:30 Uhr  
Online-Zugang ab 8:45 Uhr  
Seminar-Nr. 24 06 SW532

#### Teilnahmegebühr

€ 520,- (zzgl. gesetzl. USt)

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme am Online-Seminar sowie die Präsentation als PDF-Datei.

Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen die Teilnahme an der Fortbildung bestätigt.

#### Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.01.2010), die wir Ihnen, wenn gewünscht, gerne zusenden. Diese können Sie jederzeit auch auf unserer Homepage einsehen: [www.akademie-heidelberg.de/agb](http://www.akademie-heidelberg.de/agb)

#### Zum Ablauf

- Vor dem Seminartag erhalten Sie von uns eine E-Mail mit einem Link, über den Sie sich direkt in die Online-Veranstaltung einwählen können.
- Für Ihre Teilnahme ist es nicht notwendig, ein Programm herunterzuladen. Sie können am Seminar direkt per **Zoom** im Internet-Browser teilnehmen.
- Über Ihr Mikrofon und Ihre Kamera können Sie jederzeit Fragen stellen und mit den Referierenden und weiteren Teilnehmenden diskutieren. Alternativ steht auch ein Chat zur Verfügung.



**AH Akademie für Fortbildung Heidelberg GmbH**  
Maaßstraße 28 · 69123 Heidelberg  
Telefon 06221/65033-0 · Fax 06221/65033-69  
[info@akademie-heidelberg.de](mailto:info@akademie-heidelberg.de)  
[www.akademie-heidelberg.de](http://www.akademie-heidelberg.de)