



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Gestärkt dem Stress begegnen: Selbstfürsorge in turbulenten Zeiten

### Produktnummer

2026-41084F

### Termin

15.07.2026

09:15–16:45 Uhr

### Gebühren pro Teilnehmer/-in

305,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Wer belastende Situationen erfolgreich meistert, stärkt und erhält seine Leistungsfähigkeit und gewinnt mehr Freude und Erfolg im Berufs- und Privatleben. Entscheidend ist es, den Stress nicht nur auszuhalten, sondern ihn aktiv zu bewältigen und eigene Ressourcen gezielt einzusetzen.

In diesem Seminar lernen Sie effektive Techniken und Übungen zur Stressbewältigung kennen und erfahren, wie Sie Ihre Resilienz stärken. Sie reflektieren persönliche Stressverstärker und Antreiber, entwickeln individuelle Strategien und entdecken Wege, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen. Ziel ist es, den Stresslevel kurz- und langfristig zu senken, besser abzuschalten, erholsamer zu schlafen und Ihre Work-Life-Balance zu verbessern.

So gewinnen Sie mehr innere Ruhe, Gelassenheit und Gesundheit – im Beruf wie im Privatleben.

## Inhalte

- Was ist Stress und welche Auswirkungen hat er auf die psychische und physische Gesundheit?
- Tests zur Ermittlung des aktuellen Stresslevels
- Welche Stresssituationen gibt es in Ihrem Leben?
- Wie sieht Ihr Lebens- bzw. Balance-Rad aus?
- Persönliche Stressverstärker und Faktoren erkennen: innere Antreiber
- Die individuellen Erlauber\*in helfen, den Stress in den Griff zu bekommen.
- Stress beginnt bei uns und unseren Gedanken – raus aus dem Gedankenkarussell
- Effektive Techniken, Tipps und Übungen zur Stressbewältigung.
- Wie gelingt der Feierabend: abschalten, erholen, besser schlafen, gelassen sein
- Wie sieht es bei Ihnen aus?
- Reflexion und individuelle Strategien für eine bessere Work-Life-Balance.
- Ihr persönlicher Leitfaden: Ziele und was Sie konkret ändern möchten

## Ort

Haus der Akademien  
Eisenbahnstr. 56  
79098 Freiburg

## Kontakt

### Information

Nilgün Bortoli  
bortoli@vwa-freiburg.de

### Konzeption und Beratung

Christian Heinrich  
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

## Dozierende

Daniela Lechler

## Veranstalter

VWA Freiburg