



FÜHRUNG

Erfolgreiches Selbst- und Stressmanagement – Resilienztraining für Führungskräfte

Produktnummer
2026-2015SP

Termin
24.09.2026
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
318,00 EUR

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

Sie wollen sich im beruflichen Alltag nicht mehr ständig nur als Getriebener fühlen? Sie wollen sich trotz permanent hoher Anforderungen körperlich und psychisch wohlfühlen, leistungsstark bleiben und ihre Gesundheit erhalten? Sie suchen nach einfachen Methoden und Techniken zur Verbesserung des eigenen Selbst- und Stressmanagements?

Erfolgreiches Selbst- und Stressmanagement bedeutet, zu wissen, wie Stress entsteht, wirkt und wie man sich seine positiven Energien zu Nutzen machen kann. Stress kann ein nützlicher Motivator sein. Doch zu viel davon führt zu gesundheitlichen Einschränkungen und Erschöpfung. Wirkungsvolles Stressmanagement setzt an mehreren Punkten an: Erfolgreiches Selbstmanagement identifiziert individuelle Stresspotenziale und entwickelt Strategien, um Belastungen und Konflikte erfolgreich zu bewältigen. Daneben geht es um einen bewussten Umgang mit der eigenen Zeit. So lassen sich Freiräume schaffen und die eigene Arbeitseffizienz und Lebensfreude steigern.

Inhalte

- Das Phänomen „Stress“ – in Theorie und Praxis
- Stressmodell nach Linneweh
- Stresssituation wahrnehmen, annehmen und verändern
- In der Balance bleiben: Überprüfen der eigenen Lebenspraxis
- Ermittlung des individuellen Stressstatus und persönlicher Stressauslöser
- Eigenes Mentalmanagement: Selbst auferlegte Beschränkungen entdecken und beheben
- Die 7 Säulen der Resilienz: Achtsamkeit, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Zukunftsorientierung, Netzwerkorientierung
- Individuelle Ressourcen zur Stressbewältigung erkennen und nutzen
- Achtsamkeits-, Entspannungs- und Atemübungen zum Stressabbau

Ort

VWA Bildungshaus
Wolframstr. 32
70191 Stuttgart

Kontakt

Information

Heike Karsten
0711 21041-26
h.karsten@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Udo Kressler
0711 21041-21
u.kressler@w-vwa.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

- Entwicklung des persönlichen Stressless-Plans

Dozent

Helmut Demmelhuber

Dipl.-Theol./Dipl.-Päd., Führungskräftetrainer, PE/OE,
Demmelhuber Consulting, Tübingen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- sind sensibilisiert für die Entstehung und Bewältigung von Stress
- haben ihre persönlichen Stressfaktoren und Verhaltensmuster bestimmt und reflektiert
- haben ein Grundverständnis von körperlichen Stressreaktionen und der Rolle von Stressoren
- kennen Möglichkeiten kurz- und langfristiger Stressbewältigung

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte aller Hierarchieebenen