

Inkl. Übungen & Techniken
zum Stressmanagement
für unterwegs

Seminar

Stressresistenz, Strategie und Taktik

Sie lernen in diesem Seminar:

- Die Ursachen und Auswirkungen des Stressphänomens kennen
- Die Physiologie des Stresses und ihre Folgen für Körper und Motivation verstehen
- Wie Sie Ihre persönliche Stresskurve steuern, um optimale Leistungsfähigkeit zu erzielen
- Den strategischen Umgang mit Ihren Stressoren und die Steuerung des Stresslevels im sozialen Kontext
- Techniken, mit denen sich Spezialeinheiten auf Angst- und Stresssituationen vorbereiten und wie Sie diese Techniken im beruflichen Alltag einsetzen können

Ihre Seminarleiter:

Dr.-Ing. Bernd Gimpel
Aachen

Wolfgang Abbas
Fulda

Gerhard Schiefke
Düsseldorf

Termine und Orte:

■ Seminar 09SE005019
04. und 05. Februar 2010,
Düsseldorf

■ Seminar 09SE005020
22. und 23. April 2010,
Düsseldorf

■ Seminar 09SE005021
10. und 11. Juni 2010,
Düsseldorf



„Das Seminar kann ich weiterempfehlen, da verschiedenste, sofort in die Praxis umsetzbare Taktiken zum Stressabbau gezeigt und geübt wurden. Durch seinen „ungewöhnlichen“ Ablauf bot es Spannung und Spaß auf hohem Niveau“

Dipl.-Ing. (FH) Matthias Sauerbeck, Fertigungsplaner, Moog GmbH, Nürnberg

Zielsetzung

Ziel des Kurses ist es, Ihnen beizubringen, unter großem Druck einen kühlen Kopf zu bewahren, also Stresssituationen zu beherrschen. Um anschaulich den Erfolg von Methoden zur Stressresistenz zu demonstrieren, haben wir als Seminarort einen der modernsten Schießstände Europas gewählt.

Was erlebt ein Präzisionsschütze mental, wenn er den Abzug betätigt? Nur der Schütze, der seine innere Angst überwindet und ruhig bleibt, hat Erfolg. Durch die Schießübungen, die Sie aktiv im Seminar erleben, ist der Erfolg der erlernten Techniken sofort sichtbar. Sie spüren das Ergebnis unmittelbar. Wer so gelernt hat, seinen Stress zu kontrollieren, wird dies auch in schwierigsten Verhandlungssituationen meistern.

Viele Ansätze der Strategie und Taktik sind bereits vor einigen tausend Jahren in militärischen Werken eingehend behandelt worden. Sie lernen im Seminar die Grundlagen strategischen Handelns kennen, die dann auf den betrieblichen Alltag übertragen werden. Aufbaue auf den Strategien gelangen Sie in den taktischen Bereich.

Hier erfolgt ein Transfer aus dem Bereich der Kampfkunst in den Berufsalltag. Sie lernen zunächst die Grundlagen des Erkennens und Beherrschens einer kritischen Situation am Beispiel von Selbstverteidigungssituationen. Die hieraus abgeleiteten Taktiken werden dann auf den Managementbereich übertragen.

Thema

Stressresistenz sowie der geschickte Umgang mit Strategie und Taktik sind wesentliche Charakterzüge einer erfolgreichen Führungspersönlichkeit. Heutzutage wird bei der Berufsausbildung meist nur der Kopf trainiert, aber nicht der Körper. Doch gerade in einfachen Dingen, wie z.B. der richtigen Atmung oder der Erfahrung im erfolgreichen Umgang mit körperlichen Bedrohungssituationen liegt der Schlüssel für erfolgreiches Handeln – und auch Verhandeln.

Dieser Kurs hebt sich von bekannten Seminarangeboten ab. Der neue Ansatz liegt darin, Techniken wie sie zum Beispiel bei Spezialeinheiten im polizeilichen und militärischen Bereich erfolgreich im Umgang mit Stresssituationen eingesetzt werden, auf den Managementbereich zu übertragen. Dies wird ergänzt um eine Einführung in den grundlegenden Umgang mit Strategie und Taktik.

Seminarinhalt >>

1. Tag 9:30 Uhr – gegen 17:30 Uhr

Stressresistenz und Strategie

- Einführung in das Thema Stress
 - Was ist Stress?
 - Die Stressreaktion und ihre physiologischen Komponenten
 - Einteilung verschiedener Stressauslöser
 - Verbreitete Missverständnisse über die Ursachen von Stress
 - Gibt es guten Stress?
 - Gesundheitliche Folgen von Stress
 - Stress als organisatorisches Problem: Die negativen Auswirkungen auf Unternehmen
 - Was bedeutet Balance konkret? Die grundlegenden Regelkreise im Menschen
 - Der Zusammenhang von Stress und Motivation
 - Stress als „Technik“ in Selbststeuerung und Teamführung
 - Die Problematik von Entspannungstechniken
- Streetgang-Modell
 - Was wir vom amerikanischen Soziologen Polsky über Organisationen lernen können
 - Die elementare Rollenverteilung in jeder menschlichen Gemeinschaft
 - Erweiterungen des Polsky Diamanten
 - Fallstricke und Befreiungsschläge aus negativen Rollenzuweisungen
 - Taktieren mit dem Streetgang-Modell
- Stressmechanismen am eigenen Körper erfahren
 - Furcht vs. Angst
 - Übung: Erste Erfahrungen im Umgang mit der Waffe
 - Selbstreflektion der körperlichen Stressreaktion
- Grundlagen des Stressmanagements
 - Das Komfortzonen-Modell – Grundlage, wie Sie mit Stress umgehen sollten
 - Stress als positive Herausforderung wahrnehmen
 - Das Unterbewusstsein und die Stressspirale
 - Wie Sie die Stressspirale umkehren können

- Die eigene Stresskurve steuern
 - Wo liegt Ihr optimaler Stresslevel?
 - Techniken, wie Sie Stress auf Abruf reduzieren oder erhöhen können
- Ansätze zur Stresskontrolle
 - Zusammenhang zwischen mentalem und physischem Stress
 - Atmung als Schlüsselement
 - Progressive Muskelentspannung
 - Der Zusammenhang von Augenmustern und Hirnaktivität
 - Übung: Techniken zur Beeinflussung von Stress
 - Soforthelfer gegen Stress
 - Der richtige Moment für Entspannungstraining
 - Die Wirkung von Licht auf unseren Organismus
 - Chemische Krücken und ihre Langzeitwirkung
 - Transfer auf den beruflichen Alltag
- Anwendung des Gelernten beim Schießtraining
 - Grundlegender Umgang mit der Waffe
 - Schießtraining als idealer Stresstest
 - Automatisierter Abruf von Techniken zur Stressreduzierung nach Saul Kirsch
 - Bewertung des Stressgrades anhand des Schussergebnisses
 - Feedbackrunde
- Grundlagen der Strategie
 - Wesen der Strategie, Grundbegriffe, kulturelle Unterschiede
 - 36 chinesische Strategeme als Kochrezepte für strategisches Vorgehen
 - Historische und moderne Umsetzungsbeispiele der Strategeme
 - Erfahrungsberichte von erfolgreich angewandten Strategemen aus dem beruflichen Umfeld
 - Aktuelle Nachrichten im Lichte der 36 Strategeme
 - Kombination von Strategemen
 - Szenariotaining: Erste Anwendung der Strategeme

Nach dem Seminar sind Sie in der Lage:

- Stressverursachende Faktoren (Stressoren) zu erkennen und zu entschärfen
- den Stresslevel bei sich und anderen Menschen einzuschätzen und zu steuern
- mittels einfacher Techniken einen kühlen Kopf zu bewahren
- Ihren Stresslevel langfristig durch einfache Prinzipien und Übungen zu stabilisieren
- Situationen strategisch einzuschätzen und sich so darauf einzustellen, dass sie die Ergebnisse zu ihrem Vorteil gestalten
- Manipulationen zu erkennen und zu vereiteln
- Fehler unter Stress zu vermeiden
- Ihre Arbeitsatmosphäre positiv zu gestalten
- Stress durch taktisches Handeln zu reduzieren

Seminarleitung und Moderation

Dr. Bernd Gimpel, Aachen

beratender Ingenieur und langjähriger Trainer beim VDI. Er beschäftigt sich neben der Optimierung von Produkten und Prozessen in den unterschiedlichsten Branchen seit langen Jahren mit Strategie und Taktik sowie diversen Kampfkunstsystemen.

Wolfgang Abbas, Fulda

Inhaber einer Agentur für Public Relations und Online-Marketing. Seit Anfang der 90er Jahre arbeitet er in verschiedenen Positionen in Internet- und Werbeagenturen. In seiner Freizeit unterrichtet er Eskrima, eine philippinische Kampfkunst, die er seit 1991 betreibt.

Gerhard Schiefke, Düsseldorf

ist einer der renommiertesten Schießausbilder Deutschlands und Inhaber des Magnum Schießzentrums, das eines der modernsten Einrichtungen Europas darstellt. In seiner aktiven Dienstzeit gehörte er zu den Begründern der SEK Einheiten. Neben der Ausbildung von Spezialeinheiten haben auch Schauspieler wie Heinz Hönig bei ihm den richtigen Umgang mit der Waffe gelernt.

Seminarinhalt >>

2. Tag 9:00 Uhr - gegen 17:00 Uhr

Taktik und Umsetzung

- Das kleine Fitnessprogramm gegen Stress
 - Körperliche Auswirkung von Stress
 - **Übung:** Fitnessprogramm gegen Stress
 - Anti-Stressübungen für unterwegs
 - **Übung:** Spezielle Atemtechniken der Spezialeinheiten
- Strategeme
 - Die Kunst der List - wie erreiche ich durch Strategeme (listiges Verhalten) bei meinem Gegner, was ich will?
 - Kontertechniken gegen einzelne Strategeme
 - **Rollenspiel:** Strategisches Verhalten unter Druck
- Taktik
 - Grundlagen taktischen Verhaltens
 - Abgrenzung Taktik vs. Strategie
 - Vorbeugung, Reaktion und Gegenreaktion bei der Selbstverteidigung
 - Der Zusammenhang von Stress und Taktik
 - **Szenariotaining:** Transfer auf den beruflichen Alltag
- Wahrnehmung
 - Veränderte Wahrnehmung unter Stress
 - Stressmarker an sich und anderen erkennen
 - **Übung:** Selbstwahrnehmung diverser Zustandsveränderungen
- Anwendung des Gelernten beim Schießtraining
 - Schießen als Konzentration
 - Basis-Einweisung in moderne Schießtechniken
 - Stufenweise Erhöhung des Stresslevels
 - Kontrolle des Stresslevels
 - Umsetzung der Anti-Stressübungen auf dem Schießstand

- Soziale Stressoren
 - Forschungsstand sozialer Stressoren
 - Besondere Gefährlichkeit sozialer Stressoren
 - Stressmanagement von Teams
 - **Partnerübungen:** Kalibrierung von stressförderndem Verhalten
 - **Übung:** Körperliche Leistungsfähigkeit und Stress
 - **Szenariotaining:** Verbreitete Konfliktsituationen
- Angewandtes Stressmanagement
 - Fortgeschrittene Schießtechniken
 - **Übung:** Erfolgreich Treffen unter Druck
 - Konsequentes Erhöhen des Stresspensums pro Übung
 - Permanentes „Einschleifen“ der Anti-Stress-techniken auf der Schießbahn
 - Reflektion der Ergebnisse

Das „Handelsblatt“ schrieb zu diesem Seminar

„Am eigenen Leib zu erfahren, was ein Scharfschütze durchlebt, wenn er den Abzug betätigt, und wie Spezialeinheiten der Polizei sich körperlich und mental auf die Befreiung von Geiseln vorbereiten - das soll den Teilnehmern helfen, künftig auch im Büroalltag ruhig zu bleiben.“

„Managern ergeht es im Büro heutzutage nicht viel anders als Einzelkämpfern, die irgendwo im Hinterland ohne Rückzugsmöglichkeit ausgesetzt werden und jederzeit mit Attacken rechnen müssen - Was also spricht dagegen, sich als Führungskraft Techniken der Nahkämpfer anzueignen?“

„Diese Atemtechnik kann man auf dem Weg ins Büro oder in den Konferenzraum anwenden und so unauffällig das Herzkreislaufsystem auf Stress vorbereiten.“

„Stress hat eine starke physiologische Komponente, und kann deshalb auch - zumindest zum Teil - durch körperliche Aktion bewältigt werden.“

Den vollständigen Artikel finden Sie im Internet unter: <http://www.handelsblatt.com/pshb?fn=tt&sf=go&id=1171189>

Seminar: Stressresistenz, Strategie und Taktik

VDI Wissensforum GmbH, Postfach 10 11 39, 40002 Düsseldorf

www

Unter großem Druck einen
kühlen Kopf bewahren!

VDI Wissensforum GmbH
Kundenzentrum
Postfach 10 11 39
40002 Düsseldorf
Telefax: +49 (0) 211 62 14-1 54
Telefon: +49 (0) 211 62 14-2 01
E-Mail: wissensforum@vdi.de
Internet: www.vdi-wissensforum.de

Ich nehme an dem Seminar „Stressresistenz, Strategie und Taktik“ wie folgt teil:

04. und 05. Februar 2010, Düsseldorf Seminar-Nr. 09SE005019
 22. und 23. April 2010, Düsseldorf Seminar-Nr. 09SE005020
 10. und 11. Juni 2010, Düsseldorf Seminar-Nr. 09SE005021

Bitte Preiskategorie wählen

	Preisstufe	Preis p./P. zzgl. MwSt.
<input type="checkbox"/> Teilnahmegebühr	1	EUR 1.650,-
<input type="checkbox"/> persönliche VDI-Mitglieder	2	EUR 1.550,-
Mitgliedsnummer		

(Für die Preisstufe 2 ist die Angabe der VDI-Mitgliedsnummer erforderlich.)

Nachname	
Vorname	Titel
Abteilung	
Tätigkeitsbereich	
Funktion	
Firma/Institut	
Straße/Postfach	
PLZ, Ort, Land	
Telefon	
Telefax	
E-Mail	
Abweichende Rechnungsanschrift	

Teilnehmer mit Rechnungsanschrift außerhalb von Deutschland, Österreich und der Schweiz zahlen bitte mit Kreditkarte.

- Visa Mastercard American Express

Karteninhaber	
Kartennummer	gültig bis (MM/JJ)
Datum	

Anmeldungen müssen schriftlich erfolgen. Anmeldebestätigung und Rechnung werden zugesandt. Gebühr bitte erst nach Rechnungseingang unter Angabe der Rechnungsnummer überweisen.

Veranstaltungsort/Zimmerbuchung

Düsseldorf
Magnum Schieß-Sport-Zentrum
Altenbergstr. 99 a
40235 Düsseldorf

Anfahrtsbeschreibungen finden Sie unter www.vdi-wissensforum.de/anfahrt. Für die Veranstaltungen haben wir im Novotel City-West, Niederkasseler Lohweg 179, 40547 Düsseldorf, Tel. +49 (0) 211 52 06-0 ein abrufbares Zimmerkontingent reserviert. Bitte buchen Sie Ihr Zimmer frühzeitig mit dem Hinweis auf die „VDI-Veranstaltung“.

Weitere Hotels in der Nähe des Veranstaltungsortes finden Sie auch über unseren kostenlosen Service von HRS, www.vdi-wissensforum.de/hrs



Leistungen: Im Leistungsumfang sind die Pausengetränke und an jedem vollen Seminartag ein Mittagessen enthalten. Ein ausführliches Handbuch wird den Teilnehmern am Veranstaltungsort ausgehändigt.

Zusatzangebot: Bei Teilnahme an dieser Veranstaltung bieten wir Ihnen die Möglichkeit, einmalig 6 Monate kostenfrei VDI-Mitglied zu werden.

Geschäftsbedingungen: Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen der VDI Wissensforum GmbH verbindlich anerkannt. Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen. Bei Abmeldungen bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von € 50,- zzgl. MwSt. Nach dieser Frist ist die volle Teilnahmegebühr gemäß Rechnung zu zahlen. Maßgebend ist der Posteingangsstempel. In diesem Fall senden wir die Veranstaltungsunterlagen auf Wunsch zu. Es ist möglich, nach Absprache einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Einzelne Teile des Seminars können nicht gebucht werden. Muss eine Veranstaltung aus unvorhersehbaren Gründen abgesagt werden, erfolgt sofortige Benachrichtigung. In diesem Fall besteht nur die Verpflichtung zur Rückerstattung der bereits gezahlten Teilnahmegebühr. In Ausnahmefällen behalten wir uns den Wechsel von Referenten und/oder Änderungen im Programmablauf vor. In jedem Fall beschränkt sich die Haftung der VDI Wissensforum GmbH ausschließlich auf die Teilnahmegebühr.

Datenschutz: Ihre Daten werden nur für die interne Weiterverarbeitung und eigene Werbezwecke gemäß den satzungs- und geschäftsordnungsgemäßen Aufgaben des VDI und seiner Einrichtungen gespeichert.

Wenn Sie künftig unsere Angebote nicht mehr erhalten möchten, können Sie unter wissensforum@vdi.de der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke widersprechen.

Anreise: Sollten Sie mit der Bahn anreisen, dann nutzen Sie doch das VDI Wissensforum-Veranstaltungsticket. www.vdi-wissensforum.de/bahn



Mietwagen-Buchung: Nutzen Sie das Kooperationsangebot des VDI Wissensforums. www.vdi-wissensforum.de/sixt



Unterschrift
X