

Entdecken und stärken Sie
Ihre innere Widerstandskraft

Seminar

Die Kraft der Resilienz

Steigenden Belastungen mit mentaler Stärke begegnen



Die Top-Themen:

- **Warum rege ich mich auf? Den Ursachen auf der Spur**
- **Wie Sie besser mit negativen Emotionen im beruflichen Alltag umgehen**
- **Durch Selbstregulation mehr Lebensenergie gewinnen**
- **Kommen Sie Ihren destruktiven Antreibern auf die Spur: Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit**
- **Mehr Souveränität: Mit kühlem Kopf durch schwierige Situationen**

Termine und Orte

14. und 15. März 2024
Hamburg

16. und 17. Juli 2024
Freising

04. und 05. November 2024
Düsseldorf

Frustration und Ärger im Berufsalltag gelassen entgegenwirken.

Ihre Seminarleitung

Dr.-Ing. Christian Schein, stress and strain®, Melle

Allgemeine Informationen

Zielsetzung

Im Berufsalltag prallen ständig unterschiedliche Erwartungen, Zielsetzungen und Interessen aufeinander. Oftmals ist uns gar nicht bewusst, warum wir in bestimmten Situationen in altbekannte Verhaltensmuster verfallen. Dies führt meist zu negativen Emotionen, die sich unmittelbar auf den eigenen Erfolg, damit auf die Lebensqualität und auf die persönliche Zufriedenheit auswirken können. Als reflektierter Profi sehen Sie dem Umgang mit schwierigen Situationen gelassener entgegen, vermeiden selbstschädigende Gedankenmuster und stärken Ihre Selbstwirksamkeit.

In diesem Seminar lernen Sie Strukturen, Techniken und Verfahren kennen, um besser für heutige und künftige Belastungen im beruflichen Alltag gewappnet zu sein. Damit beugen Sie Frustration, Burnout-Effekten und Demotivation frühzeitig und vor allem langfristig vor.

Die weiteren Vorteile eines gelingenden Selbstmanagements sind: Die Erhöhung Ihrer Souveränität in der kommunikativen Außenwirkung. Sie haben dadurch wesentlich mehr Energie, um sich auf die inhaltlichen Anforderungen im beruflichen Alltag zu konzentrieren.

Zielgruppe

- Fach- und Führungskräfte in Forschung, Entwicklung, Projektmanagement
- Ingenieure, Naturwissenschaftler, Techniker
- Projektleiter mit/ohne Weisungsbefugnis

Inhouse-Seminar

Dieses Seminar können Sie auch als firmeninterne Schulung buchen:

Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot. Rufen Sie uns an.

 **Frau Angela Bungert/Herr Jens Wilk**
Tel.: +49 211 6214-200, E-Mail: inhouse@vdi.de
Herr Heinz Küsters  
Tel.: +49 211 6214-278, E-Mail: kuesters@vdi.de

Veranstaltungsdokumentation

Jeder Teilnehmer erhält eine Dokumentation wie Präsentationsunterlagen, Handbuch o.ä. und eine VDI Wissensforum-Teilnahmebescheinigung.



Seminarleitung

Dr.-Ing. Christian Schein, stress and strain®, Melle



Dr. Christian Schein studierte Verfahrenstechnik und war Mitgründer eines vielfach ausgezeichneten Startups (u.a. Deutscher Gründerpreis), welches er nach über 10 Jahren als Technischer Leiter für neue Aufgaben verließ. Er ist seitdem als Berater und Verfahrensentwickler für Forschung und Industrie tätig und war 6 Jahre Lehrbeauftragter. Berufliche Belastungserfahrungen bewegen Dr. Schein dazu, sich seit 2010 mit den Wirkmechanismen von Stress zu beschäftigen. An nebenberufliche Ausbildungen – Heilpraktiker für Psychotherapie, Systemischer Therapeut, Coach für Stress-Management und Burnout-Prophylaxe, Fachkraft Psychische Gesundheit und Profile Dynamics® Berater – schließen sich ein berufs begleitendes Bachelor- und Master-Studium in Gesundheits-, Sport- und Klinischer Psychologie an. Zudem ist er zertifizierter Kursleiter nach § 20 SGB V. Die Verbindung von Technik und Psychologie erfolgte 2019 mit Gründung seines zweiten Beratungsunternehmens „stress and strain®“ für die Stress-Bewältigung und Burnout-Prävention im Ingenieurberuf.

Seminarmethoden

In diesem Seminar erhalten Sie theoretisches Grundlagenwissen und wenden dieses im Rahmen von konkreten Übungen und Praxisbeispielen an. Sie arbeiten in Einzel- und Gruppensequenzen und profitieren vom Erfahrungsaustausch.



Weitere interessante Veranstaltungen

Mindful Leadership - Achtsame Haltung in der Führung

15. und 16. Januar 2024, Stuttgart

16. und 17. Mai 2024, Online-Seminar

Schlagfertigkeit und Durchsetzungsstrategien für Ingenieure

25. und 26. Januar 2024, Freising

22. und 23. Mai 2024, Online-Seminar

Stressresistenz, Strategie und Taktik

05. und 06. März 2024, Düsseldorf

28. und 29. Mai 2024, Düsseldorf

Seminarinhalte

1. Tag 09:00 bis 17:00 Uhr

2. Tag 09:00 bis 17:00 Uhr

Was ist eigentlich Stress?

- Stress – ein individuelles Phänomen
- Das Stress-Geschehen – ein systematischer Zugang
- Folgen von Stress-Belastungen – unmittelbar und langfristig

Mit Selbstreflexion zu mehr Selbst(er)kenntnis

- Ihr individuelles Stressoren-Profil erstellen und analysieren
- Die vier Verhaltensebenen der unmittelbaren Stress-Reaktion
- Analyse des individuellen Stress-Reaktionsmusters
- Differenzierung zwischen Stressor und Trigger

++ Was mich belastet - eine individuelle Bestandsaufnahme

Eigene Denkmuster und Verhaltensweisen besser verstehen

- Bedeutung von Stress-Verschärfern im Kontext des Stress-Geschehens
- Die fünf inneren Antreiber im Blick
- Konstruktiver Umgang mit der Antreiber-Dynamik
- Lösungsansatz: Reframing eigener Glaubenssätze

++ Gruppenübung: Aufdeckung der Antreiber-Dynamik im Arbeitsalltag

Das Selbstkonzept im Fokus

- Strukturen des Selbstkonzepts und wie sie gebildet werden
- Selbstachtung: Betrachtung flexibler und starrer Resonanzeffekte
- Real- und Ideal-Selbst – die zwei Pole des Selbstkonzepts
- Die vier Säulen des Selbstwerts – eine Bestandsaufnahme

++ Positive Selbstzuwendung - Identifikation des inneren Kritikers

Die Kraft der Resilienz im Alltag

- Methoden zur Überwindung kognitiver Dissonanzen
- Psychosoziale Faktoren für einen starken Selbstwert
- Voraussetzung für mehr Gelassenheit: positive Denkmuster
- Resilienz vs. Vulnerabilität: Der Ideal-Performance-State

++ Die Säulen der Resilienz - individuelle Übungen

Trainingsmethoden für mehr Gelassenheit

- Matching und Mismatching – Analyse von Kommunikationsmustern
- Regulatory Focus Theory – aus dem Leistungssport in den Berufsalltag

Abschlussmodul

- Zusammenfassung der erlernten Trainingsmethoden
- Erstellen individueller Trainingsmaßnahmen

++ Erstellen individueller Prompts für einen nachhaltigen Praxistransfer



Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

1. Verstehen Sie Stress als individuelles Phänomen und begegnen Sie ihm systematisch.
2. Identifizieren Sie ungünstige Verhaltensweisen und umgehen Sie Stress-Fallen.
3. Stärken Sie Ihre Selbstwirksamkeit durch Reframing Ihrer Gedanken.
4. Entwickeln Sie Ihr persönliches Schutzkonzept für eine bessere Stressbewältigung.
5. Trainieren Sie effektive Methoden für mehr Gelassenheit im Alltag.

Seminar:
Die Kraft der Resilienz

Jetzt online anmelden
www.vdi-wissensforum.de/
095E002



VDI Wissensforum GmbH | VDI-Platz 1 | 40468 Düsseldorf | Deutschland

Sie haben noch Fragen?
Kontaktieren Sie uns einfach!

VDI Wissensforum GmbH
Kundenzentrum
Postfach 10 11 39
40002 Düsseldorf
Telefon: +49 211 6214-201
Telefax: +49 211 6214-154
E-Mail: wissensforum@vdi.de
www.vdi-wissensforum.de

✓ Ich nehme wie folgt teil (zum Preis p. P. zzgl. MwSt.):

Seminar		
<input type="checkbox"/> 14. und 15. März 2024 Hamburg (095E002022)	<input type="checkbox"/> 16. und 17. Juli 2024 Freising (095E002023)	<input type="checkbox"/> 04. und 05. November 2024 Düsseldorf (095E002024)
EUR 1.990,-	EUR 1.990,-	EUR 1.990,-

www

Ich bin VDI-Mitglied und erhalte **pro Veranstaltungstag EUR 50,- Rabatt** auf die Teilnahmegebühr: VDI-Mitgliedsnummer* _____

*Für den VDI-Mitglieder-Rabatt ist die Angabe der VDI-Mitgliedsnummer erforderlich.

Meine Kontaktdaten:

Nachname _____ Vorname _____

Titel _____ Funktion/Jobtitel _____ Abteilung/Tätigkeitsbereich _____

Firma/Institut _____

Straße/Postfach _____

PLZ, Ort, Land _____

Telefon _____ Mobil _____ E-Mail _____ Fax _____

Abweichende Rechnungsanschrift _____

Datum _____ Unterschrift _____

Teilnehmer mit einer Rechnungsanschrift außerhalb Deutschlands, Österreichs oder der Schweiz bitten wir, mit Kreditkarte zu zahlen. Bitte melden Sie sich über www.vdi-wissensforum.de an. Auf unserer Webseite werden Ihre Kreditkartendaten verschlüsselt übertragen, um die Sicherheit Ihrer Daten zu gewährleisten.

Die **allgemeinen Geschäftsbedingungen** der VDI Wissensforum GmbH finden Sie im Internet:
www.vdi-wissensforum.de/de/agb/

Veranstaltungsort(e)

Hamburg: Intercity Hotel Hamburg Dammtor-Messe, St. Petersburger Str. 1, 20355 Hamburg, Tel. +49 40/600014-0,
E-Mail: hamburg-dammtor@intercityhotel.com

Freising: Mercure Hotel München Freising Airport, Dr.-von-Daller-Str. 1-3, 85356 Freising, Tel. +49 8161/532-0,
E-Mail: ha0q8-sb@accor.com

Düsseldorf: NH Düsseldorf City, Kölner Str. 186 - 188, 40227 Düsseldorf, Tel. +49 211/7811-0,
E-Mail: nhduesseldorf@nh-hotels.com

Im Veranstaltungshotel steht Ihnen ein begrenztes **Zimmerkontingent** zu Sonderkonditionen zur Verfügung. Bitte buchen Sie Ihr Zimmer frühzeitig per Telefon oder E-Mail direkt bei dem Hotel 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 ist die Bereitstellung der Veranstaltungsunterlagen enthalten. Bei Präsenzveranstaltungen werden die Pausengetränke und an jedem vollen Veranstaltungstag ein Mittagessen gestellt.

Exklusiv-Angebot: Als Teilnehmer dieser Veranstaltung bieten wir Ihnen eine 3-monatige, kostenfreie VDI-Probemitgliedschaft an (dieses Angebot gilt ausschließlich bei Neuaufnahme).

Datenschutz: Die VDI Wissensforum GmbH verwendet die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse, um Sie regelmäßig über ähnliche Veranstaltungen der VDI Wissensforum GmbH zu informieren. Wenn Sie zukünftig keine Informationen und Angebote mehr erhalten möchten, können Sie der Verwendung Ihrer Daten zu diesem Zweck jederzeit widersprechen. Nutzen Sie dazu die E-Mail Adresse wissensforum@vdi.de oder eine andere der oben angegebenen Kontaktmöglichkeiten.

Auf unsere allgemeinen Informationen zur Verwendung Ihrer Daten auf <https://www.vdi-wissensforum.de/datenschutz-print> weisen wir hin.

Hiermit bestätige ich die AGBs der VDI Wissensforum GmbH sowie die Richtigkeit der oben angegebenen Daten zur Anmeldung.

Ihre Kontaktdaten haben wir basierend auf Art. 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO (berechtigtes Interesse) zu Werbezwecken erhoben. Unser berechtigtes Interesse liegt in der zielgerichteten Auswahl möglicher Interessenten für unsere Veranstaltungen. Mehr Informationen zur Quelle und der Verwendung Ihrer Daten finden Sie hier: www.wissensforum.de/adressquelle

Mit dem FSC® Warenzeichen werden Holzprodukte ausgezeichnet, die aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern stammen, unabhängig zertifiziert nach den strengen Kriterien des Forest Stewardship Council® (FSC). Für den Druck sämtlicher Programme des VDI Wissensforums werden ausschließlich FSC-Papiere verwendet.

