

Entdecke und stärke deine 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 du besser mit negativen Emotionen im beruflichen Alltag umgehst
- Stärken, was da ist – die eigene Selbstwirksamkeit erhöhen
- Konstruktiver Umgang mit eigenen Ansprüchen und Denkmustern
- Stressmanagement und mentale Trainingsmethoden für mehr Gelassenheit

Termine und Orte

21. und 22. Oktober 2026
Hamburg

03. und 04. März 2027
Frankfurt am Main

01. und 02. Juli 2027
Dortmund

Frustration und Ärger im Berufsalltag gelassen entgegenwirken.

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



Veranstaltung der VDI Wissensforum GmbH
Jetzt online anmelden!
www.vdi-wissensforum.de/09SE002
Telefon +49 211 6214-201 • Fax +49 211 6214-154



Bildquelle: iStock.com - kieferspex

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 häufig zu negativen Emotionen, die sich unmittelbar auf den eigenen Erfolg, auf die Lebensqualität und auf die persönliche Zufriedenheit auswirken können. Nutze deine innere Widerstandskraft und siehe dem Umgang mit schwierigen Situationen gelassener entgegen. Fördere positive Gedankenmuster und stärke deine Selbstwirksamkeit.

In diesem Seminar lernst du Strukturen, Techniken und Verfahren kennen, um besser für heutige und künftige Belastungen im beruflichen Alltag gewappnet zu sein. Mit einem gelingenden Selbstmanagement beugst du Frustration, Burnout-Effekten und Demotivation frühzeitig und vor allem langfristig vor.

Lerne das Konzept der gesunden Balance zwischen Anforderungen und Bewältigung kennen. Durch die Reflexion eigener Erfahrungen und das Erlernen wirksamer mentaler Techniken aus dem Leistungssport bist du in der Lage, deine Resilienz zu stärken und zukünftigen Herausforderungen gelassener zu begegnen.



Zielgruppe

- Fach- und Führungskräfte
- Projektleitende



Inhouse-Seminar

Dieses Seminar kannst du auch
als firmeninterne Schulung buchen:

Wir erstellen dir gerne ein individuelles Angebot.
Ruf 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

Alle Teilnehmenden erhalten 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 berufsbegleitendes 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 erhältst du theoretisches Grundlagenwissen und wendest dieses im Rahmen von konkreten Übungen und Praxisbeispielen an. Du arbeitest in Einzel- und Gruppensequenzen und profitierst vom Erfahrungsaustausch.



Weitere interessante Veranstaltungen

Schlagfertigkeit und Durchsetzungsstrategien für Ingenieur*innen

04. und 05. November 2026, Freising

15. und 16. Februar 2027, Online

Stressresistenz, Strategie und Taktik

24. und 25. November 2026, Düsseldorf

09. und 10. März 2027, Düsseldorf

Seminarinhalte

1. Tag 09:00 bis 17:00 Uhr

2. Tag 09:00 bis 17:00 Uhr

Dramaturgie des Stress-Geschehens

- Stress – ein individuelles Phänomen
- Innere Antreiber und Stress-Verstärker (Stressoren)
- Verschiedene Formen der Belastungs-Reaktionen und deren Auswirkung – unmittelbar und langfristig
- Balance zwischen Belastung und Bewältigung

Mit Selbstreflexion zu mehr Selbst(er)kenntnis

- Dein individuelles Stressoren-Profil
- Analyse des individuellen Stress-Reaktionsmusters
- Verhaltensweisen im Umgang mit anderen
- Konstruktiver Umgang mit eigenen Ansprüchen
- Reframing eigener Glaubenssätze hin zu positiven Denkmustern

++ Was mich belastet – eine individuelle Bestandsaufnahme

++ Gruppenübung: Aufdeckung der Antreiber-Dynamik im Arbeitsalltag

Das Selbstkonzept im Fokus

- Strukturen des Selbstkonzepts und wie sie gebildet werden
- Real- und Ideal-Selbst – die zwei Pole des Selbstkonzepts
- „Ich kann!“ – herausfinden, was in mir steckt
- Selbstwirksamkeit und eigene Stabilität in Veränderungsprozessen
- Die sieben Schlüssel der Resilienz

++ Positive Selbstzuwendung – Identifikation des inneren Kritikers

Trainingsmethoden für mehr Gelassenheit und Widerstandskraft

- Mentales Ressourcen-Training zur Steigerung der mentalen Leistung
 - » Das Modell des idealen Leistungszustands und wie dieser zu erreichen ist
 - » Methoden zur Fokussierung und Konzentration
- Matching und Mismatching – Analyse von Kommunikationsmustern
- Regulatory Focus Theory – aus dem Leistungssport in den Berufsalltag

++ Überprüfung eigener mentaler Stärken und Schwächen

++ Gruppenübung: Idealer Leistungszustand

Stressmanagement

- Entspannungstraining – Wechselwirkung von An- und Entspannung
- Gesundheitsverhalten – Bewegung, Ernährung und Schlaf
- Problemlösungstraining – Belastungen wahrnehmen, annehmen und verändern
- Digitale Entgiftungskur – gesunder Umgang mit mobiler Arbeit

++ Praktisches Stressmanagement

++ Erstellen individueller Trainingsmaßnahmen für einen nachhaltigen Praxistransfer



Warum du dieses Seminar besuchen solltest

1. Verstehe Stress als individuelles Phänomen und begegne ihm systematisch.
2. Identifiziere ungünstige Verhaltensweisen und umgehe Stress-Fallen.
3. Stärke deine Selbstwirksamkeit durch Reframing deiner Gedanken.
4. Entwickle dein persönliches Schutzkonzept für eine bessere Stressbewältigung.
5. Trainiere effektive Methoden für mehr Gelassenheit im Alltag.



**Seminar:
Die Kraft der Resilienz**

Jetzt online anmelden
www.vdi-wissensforum.de/
09SE002

Mehr Lebensqualität,
Zufriedenheit und
Ausgeglichenheit

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

Du hast noch Fragen?
Kontaktiere 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		
☐ 21. und 22. Oktober 2026 Hamburg (09SE002032)	☐ 03. und 04. März 2027 Frankfurt am Main (09SE002033)	☐ 01. und 02. Juli 2027 Dortmund (09SE002034)
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 findest du im Internet:
www.vdi-wissensforum.de/de/agb/

Veranstaltungsort(e)

Hamburg: Radisson Blu Hotel Hamburg Airport, Flughafenstr. 1-3, 22335 Hamburg, Tel. +49 40/300-3000,
E-Mail: info.airport.hamburg@radissonblu.com
Frankfurt am Main: Park Inn by Radisson Frankfurt Airport, Amelia-Mary-Earhart-Straße 10, 60549 Frankfurt am Main, Tel.
+49 69/900276-0, E-Mail: info.frankfurt@parkinn.com
Dortmund: Radisson Blu Hotel Dortmund, An der Buschmühle 1, 44139 Dortmund, Tel. +49 231/1086-0, E-Mail: info.dortmund@radissonblu.com

Im Veranstaltungshotel steht dir ein begrenztes **Zimmerkontingent** zu Sonderkonditionen zur Verfügung. Bitte buche dein 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 findest du 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: Teilnehmenden dieser Veranstaltung bieten wir eine 3-monatige, kostenfreie VDI-Problemitgliedschaft an (dieses Angebot gilt ausschließlich bei Neuaufnahme).



Datenschutz: Die VDI Wissensforum GmbH verwendet die von dir angegebene E-Mail-Adresse, um dich regelmäßig über ähnliche Veranstaltungen der VDI Wissensforum GmbH zu informieren. Wenn du zukünftig keine Informationen und Angebote mehr erhalten möchtest, kannst du der Verwendung deiner Daten zu diesem Zweck jederzeit widersprechen. Nutze dazu die E-Mail-Adresse wissensforum@vdi.de oder eine andere der oben angegebenen Kontaktmöglichkeiten.

Auf unsere allgemeinen Informationen zur Verwendung deiner 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.

Deine 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 deiner Daten findest du 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.

