

Ausgeglichen und leistungsstark  
im Job – von Anfang an

Seminar

# Resilienz für Jungingenieure

Fit für die Zukunft



## Die Top-Themen:

- Stärken, was da ist – die eigene Selbstwirksamkeit erhöhen
- Mentales Training aus dem Leistungssport – alte Veränderungsresistenzen erfolgreich überwinden
- Beziehungen stärken durch Respekt für sich selbst und Andere
- SMART – Ziele richtig setzen und mit weniger mehr erreichen
- Lebensqualität – positives Erleben durch Ernährung, Schlaf und Bewegung

## Termine und Orte

30. und 31. August 2021  
Düsseldorf

14. und 15. Dezember 2021  
Berlin

28. und 29. März 2022  
Stuttgart

Ihr Potenzial entdecken und eine nachhaltige Widerstandskraft entwickeln!

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

## Allgemeine Informationen

### Zielsetzung

**Ein hohes Überlastungspotenzial aufgrund von zunehmender mobiler Erreichbarkeit, zeit- und budgetgetriebener Projekte bei gleichzeitiger Betreuung verschiedener Aufgaben – all dies gehört oft zu Ihrem Berufsbild als Ingenieur. JETZT ist der Zeitpunkt, um präventiv zu handeln! Denn in jungen Jahren fällt Ihnen der Umgang mit den täglichen Herausforderungen noch leicht, aber mit zunehmendem Lebensalter wird die individuell wahrgenommene Belastungsgrenze biologisch bedingt sinken. Somit kann das Halten der Balance zwischen Anforderungen und Bewältigung immer schwerer fallen.**

Denken Sie hier frühzeitig weiter und eignen Sie sich präventiv wirksame Kompetenzen an, denn dies ist eine nachhaltige Investition in sich selbst. So gestalten Sie die gesundheitlichen Rahmenbedingungen mit einer positiven und förderlichen Einstellung aktiv mit. Davon profitieren Sie, Ihr Umfeld und Ihr Unternehmen!

Lernen Sie in diesem Seminar das Konzept der gesunden Balance zwischen Anforderungen und Bewältigung kennen. Erfahren Sie, welche charakteristischen Wirkmechanismen im Ingenieurberuf dabei gerade für junge Menschen eine Rolle spielen. Durch die Reflexion eigener Erfahrungen und das Erlernen wirksamer mentaler Techniken aus dem Leistungssport versetzen Sie sich in die Lage, Ihre Resilienz zu stärken und zukünftigen Herausforderungen im Berufs- und auch Privatleben gelassener zu begegnen.

### Zielgruppe

- Junge Ingenieurinnen und Ingenieure mit 1 - 5 Jahren Berufserfahrung
- Entscheider, die ihre jungen Mitarbeitenden fit für zukünftige Herausforderungen machen wollen

### 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), das 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. Nach nebenberuflichen 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. 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

Dieses Seminar vermittelt Ihnen anhand von anschaulich dargestelltem Fachwissen aus den Bereichen Sport, Gesundheit und Arbeit sowohl theoretische Hintergründe als auch anwendungsorientierte Techniken. Durch Praxisbeispiele und die Reflexion eigener Erfahrungen werden die erlernten Methoden anschaulich dargestellt und in Einzel- und Gruppenarbeiten vertieft.



### Weitere interessante Veranstaltungen

#### Exzellent führen

06. und 07. Oktober 2021, Online-Seminar  
08. und 09. Dezember 2021, Berlin

#### Digital Leadership

07. und 08. Oktober 2021, Online-Seminar  
15. und 16. Dezember 2021, Freising bei München

#### Teamführung von heute!

02. und 03. November 2021, Düsseldorf  
19. und 20. Januar 2022, Online-Seminar

## Seminarinhalte

**1. Tag** 09:00 bis 18:00 Uhr

**2. Tag** 08:30 bis 17:00 Uhr

### Dramaturgie des Stress-Geschehens

- Evolution der Belastungs-Reaktion
- Bedeutung von Stressoren im Ingenieurberuf
- Innere Antreiber und weitere Stress-Verstärker
- Verschiedene Formen der Belastungs-Reaktionen und deren Auswirkung
- Balance zwischen Belastung und Bewältigung

### ++ Individuelle Reflexion der vermittelten Theorie

### Die Kraft von Selbstwirksamkeit und Resilienz

- „Ich kann!“ – herausfinden, was in mir steckt
- Bedeutung von Selbstwirksamkeit bei Veränderungsprozessen
- Resilienz – die verschiedenen Schlüssel der Widerstandskraft
- Von der Krise zur Chance – die eigene Stabilität als Ressource
- Selbststeuerung durch Motivation und Willenskraft

### ++ Erste Hilfe in Krisenzeiten: Übungen zur Stärkung der Widerstandskraft

### Mentales Ressourcen-Training – vom Leistungssport in den beruflichen Alltag

- Was verbirgt sich hinter Mental-Training und dem Konzept der mentalen Leistung
- Das Modell des idealen Leistungszustands und wie dieser zu erreichen ist
- Methoden zur Fokussierung und Konzentration
- Gesundheitsförderliche Denkmuster und deren Auswirkung

### ++ Überprüfung eigener mentaler Stärken und Schwächen

### ++ Gruppenübung: Idealer Leistungszustand

### Beziehungen stärken durch Respekt für sich selbst und Andere

- Umgang mit schwierigen Situationen im Job: passiv – selbstbehauptend – aggressiv
- Bedeutung eigener Überzeugungen und Ansprüche
- Selbstbehauptend – verschiedene Formen des assertiven Verhaltens
- Umgang mit eigenen negativen Gefühlen und Gedanken

### ++ Reflexion eigener Erfahrungen im Rollenspiel: Assertives Verhalten

### Stress-Management

- Entspannungstraining – Wechselwirkung von An- und Entspannung
- Achtsamkeit und Genuss-Training – erlaubt ist, was guttut
- Gesundheitsverhalten – Bewegung, Ernährung und Schlaf
- Problemlösetraining – Belastungen wahrnehmen, annehmen und verändern
- Digitale Entgiftungskur – gesunder Umgang mit mobiler Arbeit und Erreichbarkeit

### ++ Einzel- und Gruppenübungen: Praktisches Stress-Management

### Stressbewältigung (Coping) und Bedeutung von Ressourcen

- Das transaktionale Stress-Modell und was ich daraus lerne
- Wirkung von Wertschätzung und sozialer Unterstützung im Job
- Die essenziellen Lebensmotive und individuelles Werteglück
- SMART-Modell – die richtige Zielsetzung zur Ressourcenschonung

### ++ Einzel- und Gruppenübungen: Identifikation individueller Ressourcen



### Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

1. Sie werden gelassener mit Belastungssituationen im Job umgehen.
2. Sie erhöhen Ihre Resilienz und Widerstandskraft durch Aneignung wirkungsvoller Kompetenzen.
3. Sie entdecken durch das Mentaltraining aus dem Leistungssport neue Möglichkeiten für Ihren beruflichen Alltag.
4. Sie finden zu mehr Lebensqualität durch die Nutzung wirkungsvoller Ressourcen.
5. Sie stärken durch Veränderungsprozesse Ihre eigenen Qualifikationen für ein langes Berufsleben.



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"/> 30. und 31. August 2021 Düsseldorf (095E084005)	<input type="checkbox"/> 14. und 15. Dezember 2021 Berlin (095E084006)	<input type="checkbox"/> 28. und 29. März 2022 Stuttgart (095E084007)
EUR 1.790,-	EUR 1.790,-	EUR 1.790,-

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](http://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/](http://www.vdi-wissensforum.de/de/agb/)

**Veranstaltungsort(e)**

**Düsseldorf:** Maritim Hotel Düsseldorf, Maritim-Platz 1, 40474 Düsseldorf, Tel. +49 211/5209-0, E-Mail: [info.dus@maritim.de](mailto:info.dus@maritim.de)

**Berlin:** NH Berlin Alexanderplatz, Landsberger Allee 26-32, 10249 Berlin, Tel. +49 30/422613-0, E-Mail: [nhberlinalexanderplatz@nh-hotels.com](mailto:nhberlinalexanderplatz@nh-hotels.com)

**Stuttgart:** NH Stuttgart Airport, Bonländer Hauptstr. 145, 70794 Filderstadt, Tel. +49 711/7781-0, E-Mail: [nhstuttgartairport@nh-hotels.com](mailto:nhstuttgartairport@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](http://www.vdi-wissensforum.de/hrs)



**Leistungen:** Im Leistungsumfang sind die Pausengetränke und an jedem vollen Veranstaltungstag ein Mittagessen enthalten. Ausführliche Veranstaltungsunterlagen werden den Teilnehmern am Veranstaltungsort ausgehändigt.

**Exklusiv-Angebot:** Als Teilnehmer dieser Veranstaltung bieten wir Ihnen eine 3-monatige, kostenfreie VDI-Probenmitgliedschaft 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](mailto: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](http://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.

