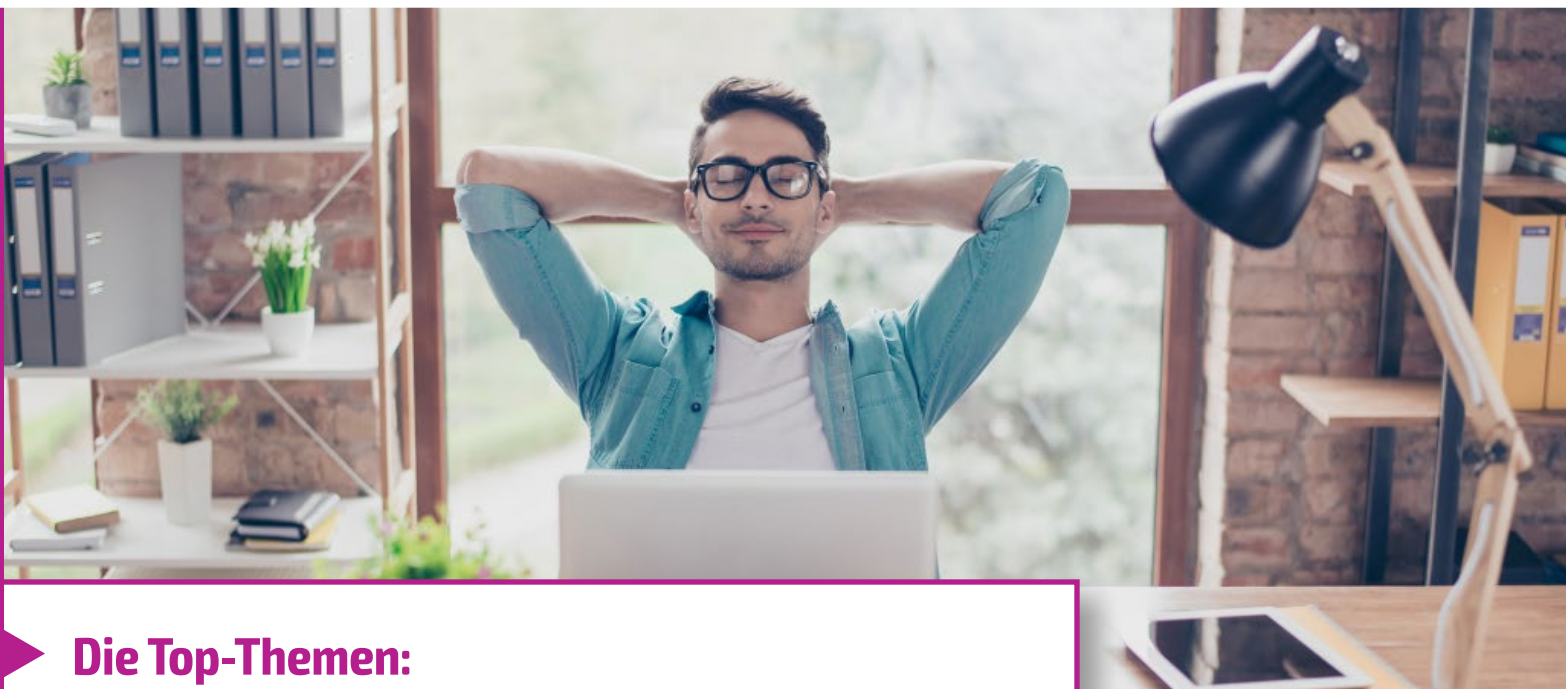


Seminar

Umgang mit Leistungsdruck und Stress

Wie Ingenieure das Immunsystem der Psyche stärken



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

28. und 29. November 2023
Mannheim
27. und 28. März 2024
Düsseldorf
18. und 19. Juli 2024
Freising

Ihr Potenzial entdecken und eine nachhaltige Widerstandskraft entwickeln!

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



Veranstaltung der VDI Wissensforum GmbH
Jetzt online anmelden!
www.vdi-wissensforum.de/09SE084
Telefon +49 211 6214-201 • Fax +49 211 6214-154



Bildquelle: © iStock - Deagreetz

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*in. JETZT ist der Zeitpunkt, um präventiv zu handeln!

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 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

- Ingenieur*innen aller Fachbereiche
- Entscheider, die ihre Mitarbeitenden fit für die Herausforderungen im Ingenieursalltag 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), dass 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

22. und 23. Januar 2024, Neuss

21. und 22. Mai 2024, Stuttgart

Digital Leadership

15. und 16. Februar 2024, Stuttgart

Teamführung von heute!

11. und 12. März 2024, Frankfurt am Main

06. und 07. August 2024, Stuttgart

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 – selbst-behauptend – 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.



Seminar:
Umgang mit Leistungsdruck und Stress

Jetzt online anmelden
www.vdi-wissensforum.de/
09SE084

Seien Sie stark in dem,
was Sie tun!

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		
☐ 28. und 29. November 2023 Mannheim (09SE084009)	☐ 27. und 28. März 2024 Düsseldorf (09SE084010)	☐ 18. und 19. Juli 2024 Freising (09SE084011)
EUR 1.940,-	EUR 1.940,-	EUR 1.940,-

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)

Mannheim: Mercure Hotel Mannheim am Friedensplatz, Am Friedensplatz 1, 68165 Mannheim, Tel. +49 621/97670-0,
E-Mail: hb0r0@accor.com
Düsseldorf: InterCity Hotel Düsseldorf, Graf-Adolf-Str. 81 - 87, 40210 Düsseldorf, Tel. +49 211/43694-0,
E-Mail: duesseldorf@intercityhotel.de
Freising: Mercure Hotel München Freising Airport, Dr.-von-Dallier-Str. 1-3, 85356 Freising, Tel. +49 8161/532-0,
E-Mail: ha0q8-sb@accor.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-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 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.

