

Geben Sie Ihrer
Menschenkenntnis ein Upgrade!

Seminar

Stressprävention durch Verhaltenspsychologie



Die Top-Themen:

- Die psychologischen Menschentypen und wie unterschiedlich sie auf Stress reagieren
- Eigene Körpersprache unter Stress und deren Wirkung auf das Umfeld
- Stresssignale bei anderen entschlüsseln und präventiv in der Zusammenarbeit interagieren
- Klaren Blick auf die eigenen Ressourcen entwickeln und diese systematisch einsetzen
- Best-Practice-Techniken zur Stressbewältigung im (Berufs-)Alltag

Termine und Orte

22. und 23. November 2023
Düsseldorf

21. und 22. März 2024
Filderstadt

18. und 19. Juli 2024
Frankfurt am Main

Besiegen Sie Ihren Stress mithilfe der Psychologie und aktuellen überraschenden Erkenntnissen aus der Verhaltensforschung.

Ihre Seminarleitung

Muhamet Vural, Geschäftsführer, Engineer Coaching Company, Aachen

Allgemeine Informationen

Zielsetzung

Stress ist ein individuelles Phänomen – sowohl die stressauslösenden Faktoren als auch die psychischen und körperlichen Reaktionen unterscheiden sich von Mensch zu Mensch. Für die Bewältigung und gar Prävention von Stress ist das Erkennen dieser verschiedenen Stresstypen entscheidend. Denn nur wenn Sie die individuellen Stressauslöser und -reaktionen bei sich und Ihrem Umfeld wahrnehmen, können Sie entsprechende Bewältigungsstrategien und -maßnahmen entwickeln.

Lernen Sie in diesem Seminar die psychologischen Menschentypen kennen und wie diese jeweils mit Stress umgehen. Sie erfahren, wie Sie Ihren eigenen und den Stresstyp Ihres Gegenübers erkennen und durch gezielte psychologische Rhetorik insbesondere stressbedingte Konflikte reduzieren und Überlastungen im Team vermeiden. Sie erhalten zudem Best-Practice-Maßnahmen für ein verbessertes Zeitmanagement und eine optimierte Arbeitsorganisation sowie wirksame Entspannungsmethoden.

Erkennen Sie die Bedeutung Ihres Unterbewusstseins in der Stressbewältigung und wie Sie konstruktive Denkmuster etablieren, um Ihre Selbstsicherheit zu stärken und sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Besiegen Sie Ihren Stress mithilfe der Psychologie und aktuellen überraschenden Erkenntnissen aus der Verhaltensforschung.

Zielgruppe

- Alle, die in einem Team arbeiten
- Führungskräfte
- Projektleitende

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

Muhamet Vural, Geschäftsführer, Engineer Coaching Company, Aachen



Muhamet Vural ist Gründer und Geschäftsführer von Engineer Coaching – ein Unternehmen, das sich auf Kommunikations- und Strategie-Coachings für Ingenieur*innen spezialisiert hat. Er hat u.a. von Prof. Paul Ekman aus San Francisco gelernt, dessen Methoden in der Praxis so erfolgreich sind, dass Prof. Ekman vom TIME Magazine zu einem der 100 bedeutendsten Menschen der Welt gewählt wurde. Dieses Wissen bietet Muhamet Vural nun Ingenieurs-Unternehmen an. Seien Sie einer der ersten Ihrer Branche, die dieses Know-how nutzt.

Seminarmethoden

Schwerpunkt in diesem Seminar sind Methoden, Techniken, Tipps und sogar neue Entdeckungen aus der Psychologie und Verhaltensforschung. Praxisnah und verständlich umsetzbar.



Weitere interessante Veranstaltungen

Die Macht der Beeinflussung

18. und 19. April 2024, Frankfurt am Main

05. und 06. September 2024, Wien

Seminarinhalte

1. Tag 09:00 bis 16:00 Uhr

2. Tag 09:00 bis 16:00 Uhr

Stress als Typsache

- Welche psychologischen Menschentypen gibt es und wie gehen sie mit Stress um?
- Den eigenen Stresstyp situativ und verhaltenspsychologisch erkennen
- Psychologische Stärken und Schwächen bei sich selbst und anderen ermitteln

++ Selbsttest: Welcher Persönlichkeits-/Stresstyp bin ich?

Stress als körperliche Reaktion

- Was passiert im Körper in einer Stresssituation?
- Körpersprache entschlüsseln:
 - » Selbstwahrnehmung: Eigene Verhaltensweisen in Belastungssituationen analysieren
 - » Fremdwahrnehmung: Was strahle ich nach außen? Was löst mein Verhalten und meine Körpersprache im Umfeld aus?
- Menschenkenntnis verbessern und zielgerichtet nutzen
 - » Wie erkenne ich den Stresstyp meines Gegenübers?
 - » Wie zeigt sich Stress in der Gestik und Mimik?

++ Selbsttest: Wie hoch ist mein Stresslevel aktuell?

++ Übung: Stresssignale bei mir und anderen erkennen

Konstruktives Denken – Denkmuster verändern

- Achtsamkeit steigern und Aufmerksamkeit steuern
- Definition der eigenen Rolle, Zuständigkeiten und Aufgaben
- Gesundes Verständnis der eigenen Ressourcen entwickeln
 - » Was erfordert die Situation? Welche Anforderungen stelle ich an mich selbst?
 - » Was ist realistisch schaffbar? Wo sind meine Grenzen?
- Selbstsicherheit stärken und auf die eigene Intuition verlassen
- Persönliche und berufliche Ziele in Einklang bringen

Psychologische Rhetorik und erfolgreiche Konfliktprävention

- Konstruktiv abgrenzen: Richtig „Nein“ sagen, wenn Sie Ihre Leistungsgrenze erreicht haben
- Gemeinsam Lösungen finden: Aufgaben zerteilen, umkoordinieren, repriorisieren oder delegieren
- Wie kann ich günstig auf das Stresslevel meines Gegenübers einwirken?

Konkrete Maßnahmen für Ihren Alltag mit Erkenntnissen der Psychologie und Verhaltensforschung

- Arbeitsorganisation optimieren
 - » Zeitraubende Gewohnheiten erkennen und umgehen
 - » Prioritäten setzen – trotz Fremdbestimmung
- Gesunde Psyche führt zu gesundem Schlaf
- Atemübungen / Denkmustertechniken zum Stressabbau
- Die vier psychologischen Komfortzonen und wie Sie diese in Einklang bringen



Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

1. Erfahren Sie, wie unterschiedlich Menschen Stress empfinden und darauf reagieren.
2. Entschlüsseln Sie die Sprache des Körpers in Belastungssituationen bei sich und anderen.
3. Nutzen Sie diese Menschenkenntnis für eine erfolgreiche Konfliktprävention.
4. Erkennen Sie die Bedeutung Ihres Unterbewusstseins in der Stressbewältigung und wie Sie konstruktive Denkmuster etablieren.
5. Erhalten Sie konkrete Methoden für ein erfolgreiches Stressmanagement im Alltag.

Seminar:
Stressprävention durch Verhaltenspsychologie

Jetzt online anmelden
www.vdi-wissensforum.de/
09SE140



Stress gezielt reduzieren
durch Alltagspsychologie.

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"/> 22. und 23. November 2023 Düsseldorf (09SE140002)	<input type="checkbox"/> 21. und 22. März 2024 Filderstadt (09SE140003)	<input type="checkbox"/> 18. und 19. Juli 2024 Frankfurt am Main (09SE140004)
EUR 2.090,-	EUR 2.090,-	EUR 2.090,-

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)

Düsseldorf: InterCity Hotel Düsseldorf, Graf-Adolf-Str. 81 - 87, 40210 Düsseldorf, Tel. +49 211/43694-0,
E-Mail: duesseldorf@intercityhotel.de

Filderstadt: NH Stuttgart Airport, Bonländer Hauptstr. 145, 70794 Filderstadt, Tel. +49 711/7781-0,
E-Mail: nhstuttgartairport@nh-hotels.com

Frankfurt am Main: Relexa Hotel Frankfurt am Main, Lurgiallee 2, 60439 Frankfurt am Main, Tel. +49 69/95778-0,
E-Mail: frankfurt.main@relexa-hotel.de

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 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 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.

