

# Seminar Stressmanagement

WEKA Business Media AG



Mittwoch, 27. August 2025 in Zürich

**CHF 940.00**

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

## Mit Druck und Stress gelassener umgehen

Dauerbelastung, Stress und Zeitdruck führen oft zu Energieverlust und Überlastung - im Extremfall zu Burn-out. Viele der alltäglichen Stressauslöser und Ärgernisse lassen sich mit einem **effektiven Stressmanagement** vermeiden oder auf eine gesunde Art und Weise bewältigen. Am Seminar Stressmanagement erhalten Sie konkrete Tipps für den Umgang mit Stressfaktoren. Lernen Sie, mit Ihren Ressourcen optimal zu haushalten. So bleiben Sie auf Dauer motiviert, leistungsfähig und gelassen!

## Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

### Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

### Referenten



**Dr. Sibylle Kaspar**

### Veranstalter

[WEKA Business Media AG](#)

### Telefon bei Fragen

044 586 86 37

## Beschreibung

Ziel des Seminars ist, dass Sie durch gezieltes Stressmanagement Ihr persönliches Wohlbefinden erhöhen und damit eine positive Auswirkung auf Ihre Gesundheit und Motivation erreichen. Gutes Stressmanagement führt zur Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit und zur Verbesserung Ihrer Work-Life-Balance.

## Seminar Stressmanagement - Ihr konkreter Nutzen

- Sie lernen, die verschiedenen Ebenen, auf welchen Stress entsteht, kennen.
- Sie ermitteln Ihren aktuellen Stresszustand, der Ihre Work-Life-Balance und damit Ihre Burn-out-Gefahr widerspiegelt.
- Sie analysieren Ihre persönlichen Stressauslöser und bisherigen Reaktionsmuster.
- Sie lernen, rechtzeitig gegenzusteuern, um leistungsfähig zu bleiben.
- Sie lernen neue Handlungsmöglichkeiten auszuprobieren.
- Sie lernen, wie Sie kurz- und langfristige Strategien und Techniken zur Stressbewältigung und aktiven Entspannung im Alltag umsetzen können, um sich schneller zu regenerieren.
- Sie erfahren, wie Sie Beruf und Privatleben in Einklang bringen.
- Sie entwickeln Ihr individuelles «Anti-Stressprogramm».

## Seminar Stressmanagement - Der Seminarinhalt im Überblick

### Das Phänomen «Stress» - in Theorie und Praxis

- Wie entsteht Stress?
- Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen.
- Analyse der persönlichen Stresssituation: Wie gestresst bin ich?
- Erkennen der eigenen Stressauslöser: Welcher Stresstyp bin ich?
- Was bewirkt Stress bei Ihnen?

### Ganzheitliches Wohlbefinden durch erfolgreiches Selbst- und Stressmanagement

- Eigene Wünsche und Bedürfnisse deutlicher wahrnehmen und umsetzen: Was ist Ihnen wirklich wichtig? (Lebens- und Arbeitsziele in Einklang bringen)
- Situationen und Sachverhalte einschätzen lernen: Welche Aufgaben muss/will ich erledigen?
- Den eigenen Weg bewusster selbst steuern lernen.
- Stress reduzieren: Prioritäten erkennen, Arbeitsorganisation, Zeitmanagement, Delegation, Nein-Sagen.

### Mentaltraining

- Selbst auferlegte Beschränkungen entdecken und beheben.
- Probleme reflektieren und neue Handlungsmöglichkeiten entdecken.
- Analyse der persönlichen Stressverstärker.
- Die wichtigsten Regeln beim Umgang mit hoher Arbeitsbelastung.
- Stressbewältigung: Ihr persönliches Programm zum Stressabbau.
- Freiräume im Umfeld steuern lernen

### **Moderne Regenerationstechniken**

- Schnelle Regeneration mit Entspannungs- und Atemübungen.
- Stress vorbeugen, entstandenen Stress abbauen mit aktiven Pausen.
- Kreative Methoden zum Stressabbau.

## **Seminar Stressmanagement - Zielgruppe**

Fach- und Führungskräfte sowie Geschäftsführer und Selbstständige, die bereit sind, sich und ihr Verhalten in Stresssituationen kritisch zu reflektieren und die Motivation haben, etwas für ihre persönliche Burn-out-Prophylaxe zu tun, um trotz hoher Anforderungen leistungsfähig zu bleiben.

## **Methode dieses Seminars zum Stressmanagement**

Das Training lebt von der Einsatzbereitschaft der Teilnehmer und ist ganzheitlich orientiert. Trainer-Input, Einzel- und Gruppenübungen, Bewegungselemente, interaktive Spiele, Fallbeispiele, Beratungssequenzen, Diskussionen, Erfahrungsaustausch, Mentaltraining, Instrumente zur Stressanalyse und -bewältigung.

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

## **Buchungsbedingungen**

### **AGB für Praxis-Seminare und Fachkongresse**

#### **Anmeldefristen/Teilnehmerzahl**

Die Teilnehmerzahl pro Seminarstag ist begrenzt um Ihre optimale Betreuung zu gewährleisten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

#### **Abmeldungen/Verschiebungen/Fernbleiben**

Abmeldungen sind bis 30 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin ohne Kostenfolgen möglich. Bei Abmeldungen bis 14 Tage vor dem Seminartermin wird eine Bearbeitungspauschale von 50% der Teilnahmegebühr fällig. Bei späterer Abmeldung oder Fernbleiben ist – unabhängig vom Verhinderungsgrund – die ganze Teilnahmegebühr geschuldet. In diesem Fall wird der angemeldeten Person die Seminardokumentation per Post zugestellt.

#### **Umbuchungen**

Sie können bis 30 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin ohne Kostenfolgen umbuchen. Bei Umbuchungen bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungspauschale von 30%, bei späterer Umbuchung 50% der Teilnahmegebühr fällig.

#### **Ersatzteilnehmer**

Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

#### **Preis und Rechnungsstellung**

Im Seminarpreis inbegriffen sind die Seminarunterlagen, Getränke, Mittagessen (nur bei ganztägigen Seminaren), Pausenverpflegung sowie ein Zertifikat. Die Rechnungsstellung erfolgt in der Regel nach Ihrer Anmeldung und ist sofort fällig. Unsere Veranstaltungen sind grundsätzlich mehrwertsteuerpflichtig.

#### **Durchführung**

Programmänderungen oder Umbuchungen aufgrund Unterbesetzung behält sich der Veranstalter vor.

#### **Lehrgang**

Für die einzelnen Module gelten die oben genannten Teilnahmebedingungen. Der Abbruch eines Lehrgangs wird individuell mit dem Veranstalter besprochen.