

---

## **Stress- und Energiemanagement**

**Teilnehmerkreis m/w:** Behördliche / Betriebliche Ansprechpersonen (Personalisten, Personal-/Betriebsrat, Gleichstellungsbeauftragte, Schwerbehindertenvertretung, sozialer Dienst, Gesundheitsmanager, Interessierte Mitarbeitende)

### **Ziele:**

- Um Gesetzmäßigkeiten und Mechanismen der Stressreaktion und des Verhaltens in Krisen wissen
- Wissen und erproben, wie ich auf Körper, Gedanken, Gefühle, Verhalten und Rahmenbedingungen Einfluss nehmen kann
- Die neu erworbenen Kompetenzen bei eigene Fallbeispielen anwenden

### **Seminarinhalt:**

#### **Erster Tag vormittags (Überblick zu Modellen und Körperbeeinflussung)**

- Vorstellung des Programms, Vorstellen TN, Atemübungen
- Bewertung, körperliche Abläufe und Reaktionen unter Stress
- Eigene Frühwarnzeichen erkennen und sofort gegensteuern (Pausen, ...)
- Verhalten in Krisen
- Abstand zwischen Reiz und Reaktion vergrößern (Körper, Raum-Zeit, Gedanken)
- Resilientes Verhalten und Möglichkeiten der Festigung hilfreicher Vorgehensweisen (insbes. Akzeptanz der Fakten und in Selbstwirksamkeit gehen)

#### **Erster Tag nachmittags (Gefühle und Gedanken)**

- Über angenehme Emotionen berichten (pos. Psychologie)
- Umgang mit Ärger- was ist beeinflussbar?
- Selbstmitgefühl (abholen bei Kritischem und dann den nächsten Schritt tun)
- Innere Antreiber und deren Umbewertung
- Anwendung auf konkrete eigene Fälle mit Übungen

#### **Zweiter Tag vormittags (Verhalten)**

- Experiment mit den großen Steinen
- Zeitmanagement in drei Entwicklungsstufen (20% nach Pareto, Dringlichkeit und Wichtigkeit nach Eisenhower und B-Aufgaben nach Covey)
- B-Aufgaben in meinen Alltag einplanen
- Sozialverträglich nein-sagen
- Konstruktiv Feedback geben
- Anwendung auf konkrete eigene Fälle mit Übungen

#### **Zweiter Tag nachmittags (Rahmen)**

- Arbeitssituationsanalyse für die eigene Tätigkeit, was ist veränderbar?
- Ursachen, Strukturen und eigenetliche dahinterstehende Themen angehen
- Anwendung auf konkrete eigene Fälle mit Übungen

**Termin - Nr.:** 18./19.09.2026 – **W26-4321**

**Preis:** 720,00 € zuzügl. MWSt. (incl. Unterlagen als PDF-Dokument)

**Leitung:** **Frau Dr. Sigrun Fritz**; Dipl.-Psych.; Dipl.-Päd., Sozialpsychologische Trainerin  
Dozentin / Trainerin / Beraterin mit Tätigkeitsschwerpunkt  
Gesundheitsförderung, Personalentwicklung, Evaluation