

Seminar

Stress durch
Alltagspsychologie besiegen!

Erfolgreiches Stressmanagement

Wirksame Methoden und psychologische Erkenntnisse zur Stressbewältigung



Die Top-Themen:

- **Persönliche Stressfaktoren erkennen und Reaktionsmuster optimieren**
- **Konstruktive Denkweisen und Selbstbewusstsein stärken**
- **Klaren Blick auf die eigenen Ressourcen entwickeln und diese erfolgreich einsetzen**
- **Mit psychologischer Rhetorik gute Zusammenarbeit fördern**
- **Best-Practice-Techniken zur Stressbewältigung im (Berufs-)Alltag**

Termine und Orte

13. und 14. März 2025
München

09. und 10. Juli 2025
Online

18. und 19. November 2025
Hamburg

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

Ihre Seminarleitung

Muhamet Vural, Psychologe
und Geschäftsführer, Engineer
Coaching Company, Aachen

Allgemeine Informationen

Zielsetzung

Überlastungen sind in der modernen Arbeitswelt häufig auf verschiedene Faktoren zurückzuführen, darunter hohe Arbeitsbelastung, knappe Fristen und unzureichende Ressourcen. Diese Bedingungen können zu einem erhöhten Stressniveau führen und sich damit negativ auf die Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit auswirken. Eignen Sie sich frühzeitig wirksame Kompetenzen an für ein effektives Stressmanagement. Davon profitieren Sie, Ihr Umfeld und Ihr Unternehmen!

In diesem Seminar erhalten Sie einen kompakten Maßnahmenkoffer 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.

Lernen Sie die psychologischen Menschentypen kennen und wie diese jeweils mit Stress umgehen. Sie erhalten dadurch ein tieferes Verständnis für Ihre persönlichen Reaktionsmuster im Alltag. Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte psychologische Rhetorik insbesondere stressbedingte Konflikte reduzieren und Überlastungen bei sich und im Team vermeiden. 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, Psychologe und Geschäftsführer, Engineer Coaching Company, Aachen



Muhamet Vural ist Psychologe sowie 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 neue Entdeckungen aus der Psychologie und Verhaltensforschung. Praxisnah und verständlich umsetzbar.

Seminarinhalte

1. Tag 09:00 bis 16:00 Uhr

2. Tag 09:00 bis 16:00 Uhr

Stress ist auch Typsache

- Welche psychologischen Menschentypen gibt es und wie gehen sie mit Stress um?
- Den eigenen Stresstyp anhand Verhaltensweisen und verschiedener Situationen ermitteln
- Stressoren erkennen: Welche Situationen sind stressauslösend?
- Psychologische Stärken und Schwächen bei sich selbst und anderen erkennen

++ 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: Ihre Ziele im Blick behalten
- Definition der eigenen Rollen und Zuständigkeiten
- Fokussiert bei den eigenen Aufgaben bleiben und erfolgreich mit Störungen umgehen
- 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
- Work-Life-Balance: Persönliche und berufliche Ziele in Einklang bringen

Psychologische Rhetorik und erfolgreiches Konfliktmanagement

- Konstruktiv abgrenzen:
 - » Selbstwirkung optimieren: Körpersprache gezielt einsetzen und sicher auftreten
 - » Richtig „Nein“ sagen, wenn Sie Ihre Leistungsgrenze erreicht haben
- Gemeinsam Lösungen finden: Aufgaben richtig kommunizieren, verteilen und delegieren
- Wie kann ich als Führungskraft oder Projektleitung günstig auf das Stresslevel meines Gegenübers einwirken?

Konkrete Maßnahmen für Ihren Alltag mit Erkenntnissen der Psychologie und Verhaltensforschung

- Zeitmanagement und Arbeitsorganisation optimieren
 - » Zeitraubende Gewohnheiten erkennen und eliminieren
 - » Prioritäten setzen und verfolgen – trotz Fremdbestimmung
- Übungen für guten Schlaf
- Atemübungen und 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. Nutzen Sie diese Menschenkenntnis für eine erfolgreiche Konfliktprävention.
3. Optimieren Sie Ihr Zeitmanagement und Ihre Arbeitsorganisation.
4. Erkennen Sie die Bedeutung Ihres Unterbewusstseins in der Stressbewältigung und wie Sie konstruktive Denkmuster etablieren.
5. Erhalten Sie konkrete Methoden, Rhetorik-Tipps und Übungen für ein erfolgreiches Stressmanagement.

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"/> 13. und 14. März 2025 München (09SE140006)	<input type="checkbox"/> 09. und 10. Juli 2025 Online (09SE140007)	<input type="checkbox"/> 18. und 19. November 2025 Hamburg (09SE140008)
EUR 1.990,-	EUR 1.990,-	EUR 1.990,-

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)

München: NH München Messe, Eggenfeldener Str. 100, 81929 München, Tel. +49 89/99345-0,
E-Mail: groups.nhmuenchenmesse@nh-hotels.com

Hamburg: Radisson Blu Hotel Hamburg Airport, Flughafenstr. 1-3, 22335 Hamburg, Tel. +49 40/300-3000,
E-Mail: info.airport.hamburg@radissonblu.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 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.

