

Wir lehren Wirtschaft.  
Seit 1956.

**VWA**

# Stressmanagement

So bleiben Sie in stressigen Situationen gelassen und psychisch sowie körperlich gesund!



## Seminarinhalte

- Ursachen und Folgen von Stress
- Durchführen einer persönlichen Stressanalyse
- Wie können Sie Stresssituationen entschärfen?
- Wie kommunizieren Sie stressfrei?
- Emotionale Gelassenheit in Stresssituationen
- Stress selbstständig lösen
- Zielsetzungstraining, Problemlösung, Zeitmanagement
- Achtsamkeit und Genuss
- Entspannen trotz Stress
- Ihr persönliches Stressmanagementkonzept

## Referentin



**Helma Quentmeier**

Inhaberin, Business Coach E.L.O. Quent, Altenkirchen

Jetzt anmelden:



€ Präsenz (VWA Rhein-Neckar e.V.): **550,00€**  
Online (Zoom): **550,00€**



04./05. April 2024 sowie  
14./15. Oktober 2024  
jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

## Seminarziel

Unser Alltag wird immer dynamischer und fordernder. Die Digitalisierung schreitet immer weiter voran und beschleunigt die Prozesse, Immer mehr E-Mails füllen das Postfach und Meetings den Kalender. Zusätzlich kommen durch das Arbeiten im Homeoffice die private und berufliche Welt in einem Haushalt zusammen. Das führt häufig zu Konflikten und verursacht zusätzlichen Stress.

Stress beeinträchtigt nicht nur unsere Leistungsfähigkeit, sondern auch unsere Gesundheit und Motivation. Dies kann dann bis zu einem Burnout führen.

Gemeinsam gehen Sie in den 2 Tagen durch den "Stress-Parcour" hin zu einem entspannten und achtsamen Leben.

In diesem Seminar beschäftigen Sie sich mit sich selbst, reflektieren und analysieren Ihre persönliche Situation und lernen Ihre Stressfaktoren kennen und wie Sie achtsam damit umgehen.

Damit bereiten Sie Ihren eigenen Weg, um achtsam und erfolgreich Ihre berufliche und private Welt in Einklang zu bringen.

## Zielgruppe

Mit Stress sind Menschen aus unterschiedlichsten Bereichen und Lebenssituationen konfrontiert.

Vor allem angesprochen sind Angestellte und Führungskräfte aller Branchen, Lehrer und Erzieher, Gesundheitspersonal, Sicherheitskräfte, neue Eltern, Menschen in Lebensübergängen, Personen mit chronischen Erkrankungen u.a.m., die ihre eigenen Stressoren erkennen und erfolgreich mit Stress umgehen wollen.

## Weitere Seminarthemen

### Selbst- und Zeitmanagement

So bekommen Sie Ihre Zeitfresser in den Griff!  
19. März 2024

### Führen auf Distanz

So arbeiten Sie mit Ihrem Team auch über die Entfernung eng und erfolgreich zusammen!  
22. März 2024 oder 25. September 2024

### Professionelle Assistenz

So können Sie mit einfachen Techniken Ihre Vorgesetzten bzw. Ihr Team noch besser unterstützen!  
15./16. Juli 2024 oder 25./26. November 2024

### Grundlagen der Führung - Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Grundlagen einer modernen, wertschätzenden Führung  
13./14. Februar 2024 oder 15./16. Oktober 2024

## Ihre Referentin

Helma Quentmeier ist Coach und Trainerin für Soft- & Hard-Skill-Themen. Außerdem ist sie Expertin im Bereich Potenzialmanagement und Teamentwicklung. Ihre Seminare tragen dazu bei, Persönlichkeiten zu stärken und die Arbeitsatmosphäre langfristig zu verbessern.

## Fragen? Ihre Ansprechpartner



### Stefan Willenbücher

Konzeption und Beratung

Tel: 0621 43218-11

E-Mail: [willenbuecher@vwa-rhein-neckar.de](mailto:willenbuecher@vwa-rhein-neckar.de)



### Nicole Wiegel

Anmeldung und Information

Tel: 0621 43218-16

E-Mail: [wiegel@vwa-rhein-neckar.de](mailto:wiegel@vwa-rhein-neckar.de)



VWA Rhein-Neckar e.V.  
Heinrich-Lanz-Str. 19-21  
68165 Mannheim



Tel: 0621 432180

E-Mail: [info@vwa-rhein-neckar.de](mailto:info@vwa-rhein-neckar.de)

Web: <https://vwa-rhein-neckar.de>