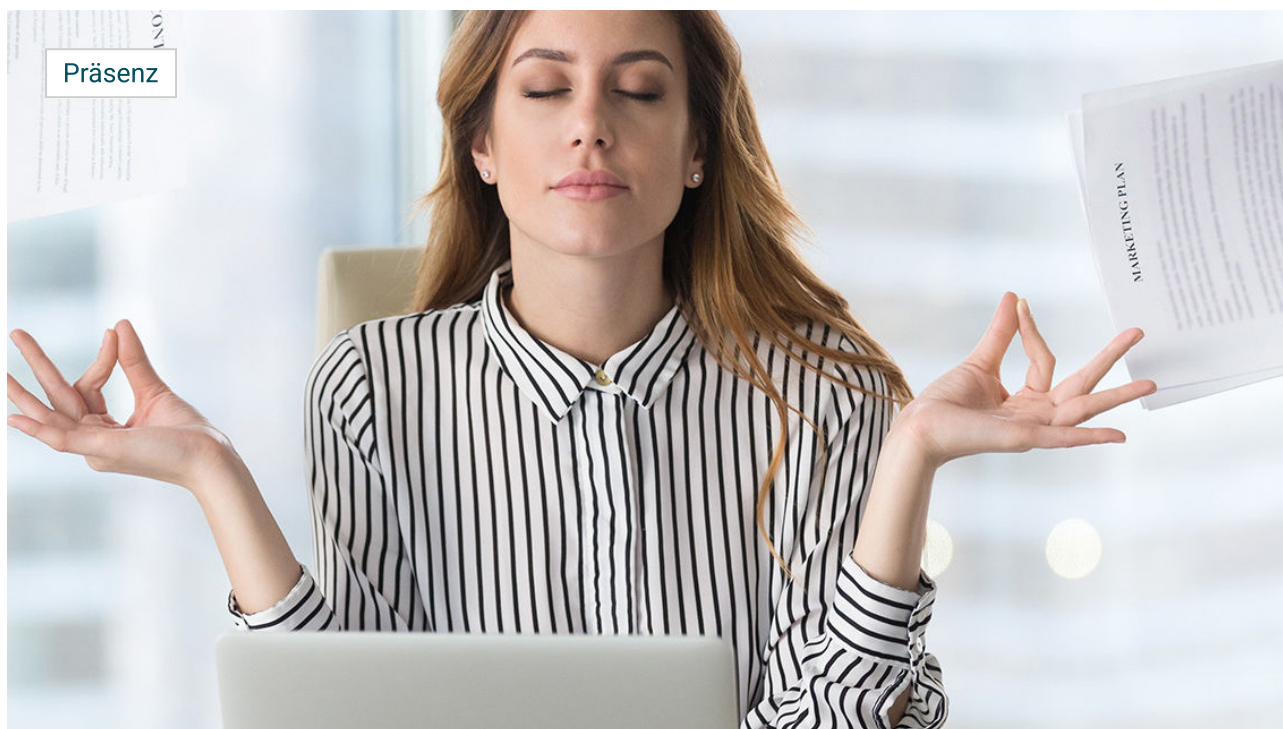


Stressbewältigung: Strategien zum Umgang mit hoher Arbeitsbelastung

So bleiben Sie gesund und leistungsfähig



Termin

Mi. 19.02.2025, 09:00 Uhr –
Do. 20.02.2025, 16:00 Uhr

Teilnahmegebühren

Präsenz-Teilnahme
Für HDT-Mitglieder 1.590,00 €*
[FÜR HDT-MITGLIEDER](#)

1.690,00 €*
[FÜR HDT-MITGLIEDER](#)

Veranstaltungsort

Haus der Technik e.V.
Hollestr. 1
45127 Essen



Weitere Informationen und die
Möglichkeit zur Online-Buchung
Ihrer Teilnahme finden Sie auf der
[Veranstaltungs-Webseite](#).

Stand: 03.08.2026, 15:29 Uhr

Stressbewältigung: Strategien zum Umgang mit hoher Arbeitsbelastung

Wussten Sie, dass die WHO (Weltgesundheitsorganisation) Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt hat? Verständlich, wenn man sich die Umfrage von YouGov im Jahr 2020 ansieht: 80% der Menschen gaben an, unter Stress zu stehen!

Stress führt bei den Betroffenen häufig zu gesundheitlichen Problemen. Darunter kann natürlich auch der Unternehmenserfolg leiden.

Das Problem ist nicht der Stress selbst, denn der lässt sich oft nicht vermeiden. Das Problem ist, dass den Mitarbeitenden keine Strategien und Konzepte zur Stressbewältigung an die Hand gegeben werden. Wenn man gerade dieses Thema psychologisch angeht, wo die Inhalte verständlich vermittelt werden, kann das enorm helfen.

Wenn man z. B. lernt, bei sich selbst zu erkennen, dass man am Limit ist und Methoden zur Stressbewältigung bekommt, die schnell umsetzbar sind, kann man schon viel optimieren. Aber auch das Wissen um das richtige Zeitmanagement kann beflügeln. Viele Beschäftigte sind an ihrer Leistungsgrenze angekommen, können aber nicht "Nein" sagen. Denn viele denken immer noch, dass das ein Zeichen von Schwäche ist. Wie kann man also richtig "Nein" sagen? Aber auch die Fähigkeit, Konflikte richtig anzugehen und erfolgreich zu lösen, kann viel Druck nehmen. Das verbessert auch das Betriebsklima, und ein gutes Betriebsklima ist ein Magnet für die Fachkräfte von heute. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr Wohlbefinden, Ihre Arbeitsweise und Ihre persönlichen Soft Skills verbessern können.

Ein ganz wichtiges Thema: Was hat das mit den drei Menschentypen zu tun? Warum reagieren Menschen unterschiedlich auf Stress? Warum können manche besser damit umgehen? Was kann ich von ihnen lernen? In diesem Seminar machen Sie einen Selbsttest und sehen, welcher Typ Sie sind.

Für all diese Themen braucht man ein gewisses Wissen über geschickte Rhetorik, Psychologie und Stress. Das sind nur einige Inhalte dieses Seminars.

Zum Thema

Gutes Zeitmanagement kann viel Stress von vornherein vermeiden. Konflikte zwischen Mitarbeitenden sind oft Gift für das Betriebsklima und damit auch für den Unternehmenserfolg. Wie kann man sie lösen und oft gar nicht erst entstehen lassen? Auch hier ist das Wissen um die drei psychologischen Typen unerlässlich. Denn jeder denkt anders, verarbeitet die gleichen Informationen anders, trifft manchmal völlig gegensätzliche Entscheidungen und geht auch mit Stress anders um.

Aber wie schafft man es, endlich richtig ein- und durchzuschlafen? Warum hört das Kopfkino oft nicht auf? Wie schafft man es als Führungskraft, sein Team gut und zielorientiert zu führen?

Eine Studie der DAK von 2023 sagt: Der Personalmangel führt bei den Fachkräften zu diesen Beschwerden: 54 % klagen über Müdigkeit oder Erschöpfung, 35% haben Schlafstörungen. Wiederum leiden 35% unter Muskel-Skelett-Problemen und 23% sind von Kopfschmerzen betroffen.

Wenn ein Unternehmen das Problem der Stressbewältigung nicht angeht, kann es in Zukunft erhebliche Probleme haben, Mitarbeitende zu gewinnen oder zu halten!

Jeder, der mit Menschen kommuniziert, läuft Gefahr, Stress zu empfinden. Sei es bei der Arbeit mit Kolleginnen und Kollegen, mit Vorgesetzten, draußen beim Kunden oder einfach zu Hause.

Für Führungskräfte ist dieses Thema sehr wichtig. Denn man führt kein Unternehmen, man führt Menschen. Auch ein Teil des Fachkräftemangels kann mit Stressstrategien bekämpft werden.

Zielsetzung

Mit einer geschickten Stressstrategie finden Sie heraus, welcher psychologische Typ Sie sind. Sie erfahren, was bei Stress in Ihrem Körper passiert. Setzen Sie wirksame Methoden zur Stressbewältigung erfolgreich ein. Mit bestimmten Techniken, die Sie sofort und unauffällig im Alltag anwenden können, können Sie Stress

gezielt und schnell besiegen. Endlich wieder einschlafen, richtig "Nein" sagen können, Konflikte lösen – dies sind weitere Themen des Seminars.

Programm

19.02.2025

09:00–10:00 Begrüßung und Vorstellung

- Vorstellung des Referenten
- Vorstellung der Teilnehmenden und welche Wünsche Sie an das Seminar haben (darauf wird gezielt eingegangen)
- Überblick über die Seminarinhalte

10:00–10:15 Kaffeepause

10:15–12:00 Einführung Stress

- Was ist Stress genau?
- Was geschieht im Körper, wenn ich Stress empfinde?
- Warum kann es gefährlich werden, wenn ich keine Strategie dagegen habe?
- Was hat Stress mit unserem Unterbewusstsein zu tun?

12:00–13:00 Mittagessen

13:00–14:30 Die drei psychologischen Menschentypen

- Selbsttest: Erfahren zuerst, was für ein Typ sie selbst sind
- Erklärung der verschiedenen Menschentypen
- Aufzeigen ihrer Stärken und Schwächen. Danach: Stärken die Teilnehmenden ihre Stärken und schwächen ihre Schwächen
- Selbstreflexion: Wie sehe ich mich und wie sehen mich andere?

14:30–14:45 Kaffeepause

14:45–16:00 Die drei psychologischen Menschentypen - Fortsetzung

- Wie kann Ihnen dieses Wissen bei der zwischenmenschlichen Kommunikation und beim Konfliktmanagement helfen?
 - Warum entstehen unter diesen drei Menschentypen sehr oft Konflikte und wie kann man dies in Zukunft reduzieren?
 - Warum ist das Wissen über die 3 Menschentypen beim Zeitmanagement so bedeutend?
 - Was ist noch bei diesem Thema wichtig, z.B. bei der Teambildung, in Meetings oder bei der Arbeitsverteilung?
-

20.02.2025

09:00–10:30	Lösungen bei Stress I • Erfahren Sie heute weitere und höchst interessante Dinge über Stress • Den Stress im Körper wahrnehmen • Warum ist das Wissen über die 4 Komfortzonen so wichtig, wenn ich Stress besiegen will?
10:30–10:45	Kaffeepause
10:45–12:00	Lösungen bei Stress II • Lernen Sie heute Methoden, mit denen Sie schnell und effektiv Stress reduzieren, wie: ◦ Atemübungen ◦ Wie verändere ich bestimmte Denkmuster; wie optimiere ich guttuende? ◦ Kopfkino stoppen ◦ Handlungsweisen und Organisation optimieren ◦ Zeiten realistisch planen und besser einteilen
12:00–13:00	Mittagessen
13:00–14:30	Lösungen bei Stress III • Wie setze ich die richtigen Prioritäten? • Wie kann ich richtig „Nein“ sagen, wenn ich am Limit bin? (Ich will dabei aber nicht schwach wirken.) • Wie kann ich endlich wieder gut ein- und durchschlafen? • Verhalten bei Verhandlungen optimieren • Wenn ich einen Vortrag halten muss, wie kann ich mich davor beruhigen?
14:30–14:45	Kaffeepause
14:45–16:00	Feedbackrunde • Wurden die Fragen, Probleme und Ängste, die mir die Teilnehmenden am Beginn des ersten Tages sagten, beantwortet?