

## SI-EL-LA-005-4-1 Stressmanagement durch Kreativtechniken [eL]

### **SEMINARBESCHREIBUNG**

Ob Termindruck und Deadlines, Konflikte im Team oder ineffiziente Prozesse im Unternehmen: Im Arbeitsalltag gibt es manchen Reibungspunkt, der Stress erzeugt. Ein wenig Stress mag zwar motivierend wirken und vorübergehend auch zu mehr Effizienz am Arbeitsplatz führen - doch zu viel oder gar chronischer Stress bewirkt das exakte Gegenteil. Er führt zu Gedächtnisschwäche, zu Flüchtigkeitsfehlern und im schlimmsten Fall sogar zu gesundheitlicher Beeinträchtigung und Burn-out. Um Ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit vor den Folgen der Überarbeitung zu schützen, sind zuverlässige Werkzeuge zur Stressbewältigung unverzichtbar. In unserem Seminar „Stressmanagement durch Kreativtechniken“ lernen Sie, produktiv mit Stress umzugehen und sich kreative Prozesse Ruhepausen zu verschaffen.

### **Mit modernen Kreativitätstechniken gegen Stress im Beruf andenken**

Im Mittelpunkt unseres Seminars „Stressmanagement durch Kreativtechniken“ steht Ihre ganz persönliche Stressanalyse. Unter Anleitung unserer Experten erstellen Sie ein Profil Ihrer individuellen Stressoren im Berufsleben. Das ermöglicht es Ihnen, Kreativitätstechniken auszuwählen, die Ihnen im Arbeitsalltag und den damit einhergehenden Stresssituationen die besten Dienste leisten. Vom Brainstorming bis zur visuellen Konfrontation eignen Sie sich in unserer Weiterbildung zum Stressmanagement eine Vielzahl verschiedensten Kreativitätsmethoden an und lernen, sie zur Stressreduktion einzusetzen. So entschleunigen Sie durch kreative Prozesse den Arbeitsalltag, fokussieren Ihre Konzentration und begegnen Stress im Job mit neu gewonnener Achtsamkeit.

### **SEMINARINHALTE**

#### **Persönliche Stressanalyse**

> Individuelle Analyse äußerer und innerer Stressfaktoren

#### **Kreativitätstechniken**

- > Brainstorming
- > Kartenumlauftechnik
- > Ringtauschtechnik
- > Mind-Mapping
- > Die 6-Hüte-Methode (6 Thinking Hats)
- > Morphologisches Tableau
- > Morphologische Matrix
- > Attribute Listing
- > Exkursionssynektik
- > Visuelle Konfrontation
- > Bildkarten-Brainwriting
- > Check technischer Lösungsprinzipien
- > Drei Türen-Methode

## UNSERE SEMINARMETHODEN

	 Öffentliches Seminar	 Individual Seminar	 Inhouse Seminar
Dauer	2 Tage	1 Tag	Nach Absprache
Teilnehmerkreis	Offene Gruppe	Einzelcoaching	Firmenschulung
Garantierte Durchführung*	✓	✓	✓
Bundesweit verfügbar	✓	✓	✓
Monatlich buchbar	✓	✓	✓
Personalisiertes Zertifikat	✓	✓	✓
Mittags- und Pausenverpflegung vor Ort	✓	✓	
Professionelle Seminarunterlagen	✓	✓	✓
Bei Ihnen vor Ort (optional ohne Aufpreis)		✓	✓
Berücksichtigung Ihres Wunschtermins		✓	✓
Persönliches Vorgespräch zum Dozenten		✓	✓
Schwerpunkt liegt auf Ihrer Branche		✓	✓
Individuelle Seminarinhalte		✓	✓
Höchste Diskretion und Datenschutz		✓	✓
Persönliche Nachbetreuung		✓	✓
Einplanung Ihrer Vorgaben zur Seminardauer			✓

\* Wir garantieren eine Durchführung unserer öffentlichen Seminare bereits ab einer Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen. Nähere Informationen zu den kommenden Garantieterminen erhalten Sie nach Auswahl des Ortes.

## | SEMINARGEBÜHR

### > Öffentliche Seminare / 1.050,00 € netto zzgl. MwSt.

#### **Große Auswahl praxisnaher Themen im gesamten Bundesgebiet**

Ideal geeignet für mehrere Mitarbeiter eines Unternehmens, sowie für Privatkunden, die sich selektiv weiterbilden möchten. Ihnen stehen monatlich **über 160 Seminare an 12 Lernumgebungen** im gesamten Bundesgebiet zur Auswahl.

### > Individuelle Seminare / 1.050,00 € netto zzgl. MwSt.

#### **Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität im Einzelcoaching**

Unsere effektivste Lernmethode, da der **Fokus während eines Seminartages ausschließlich auf einer Person** liegt. Es werden nur Themen behandelt, die im Vorfeld mit Ihnen definiert wurden. Sie können zudem **selbst festlegen, wann und wo das Seminar realisiert werden soll. Unabhängig von Ihrer Auswahl, bleibt die Seminargebühr unverändert.**

### > Inhouse-Seminare / Preis auf Anfrage

#### **Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität für Ihr Unternehmen**

Optimal für Unternehmen, die Ihren Mitarbeitern gezielte Trainings anbieten möchten. Es werden nur Themen behandelt, die im Vorfeld mit Ihnen definiert wurden. Jedes Angebot wird **individuell auf die Anforderungen Ihres Unternehmens** hin kalkuliert.

Falls Sie Fragen haben oder weitere Informationen Wünschen zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.

**Telefon:** +49 (0)89 89559805

**Telefax:** +49 (0)89 87577306

**eMail:** [kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de](mailto:kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de)

[www.seminar-institut.de](http://www.seminar-institut.de)