

# Ruhig bleiben in unruhigen Zeiten - Nachhaltige Stress- und Burnout-Prävention

Ein Resilienz- und WIRKSAMKEITs-Training

**für** Fach- und Führungskräfte aller Ebenen

**Termin(e)** 24.08.2026 - 25.08.2026 in Chemnitz

**Alternativtermin(e)** 07.12.2026 - 08.12.2026 in Dresden

jeweils 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Bitte beachten Sie: 2. Tag: 08.00 - 16.00 Uhr. Bitte bringen Sie für den zweiten Tag ggf. eine eigene Yogamatte für Entspannungsübungen mit.**

**Dozent** Dipl.-Psych. Reyk-Peter Klett

Coach, Buchautor, NLP-Master, Präventologe

## Thema

Unser zweitägiges Praxis-Seminar geht bewusst über klassische Stressbewältigungs- oder Resilienztrainings hinaus. Im Fokus steht die psychologische Wirksamkeit, also das Erleben von Einfluss, Selbststeuerung und Sinn im Berufsalltag. Aktuelle Studien und Praxiserfahrungen zeigen: Dauerhafter Stress entsteht weniger durch hohe Anforderungen, sondern vielmehr durch das Gefühl von Kontrollverlust und fehlender Selbstwirksamkeit.

Gerade in dynamischen Arbeitswelten erleben viele Fach- und Führungskräfte eine zunehmende Spannung zwischen Leistungsdruck und dem Bedürfnis nach Selbstschutz. Genau hier setzt unser Seminar an: Es unterstützt Sie dabei, Ihre psychische Gesundheit nachhaltig zu stärken, Resilienz aufzubauen und einem drohenden Burnout wirksam vorzubeugen. Sie lernen, Stress in produktive Energie zu verwandeln, bleiben fokussiert und bewahren auch in turbulenten Situationen einen kühlen Kopf.

Anmeldung zum Seminar:

**Ruhig bleiben in unruhigen Zeiten - Nachhaltige Stress- und Burnout-Prävention**

am 24.08.2026 - 25.08.2026 in Chemnitz (22-2639)

am 07.12.2026 - 08.12.2026 in Dresden (67-3560)

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung

per Fax 0351 8322-422

per E-Mail [info@rkwcampus.de](mailto:info@rkwcampus.de)

Internet [www.rkwcampus.de](http://www.rkwcampus.de)

Teilnehmer/in ..... Funktion .....

Teilnehmer/in ..... Funktion .....

Firma/Anschrift .....

Telefon/Fax ..... Beschäftigte ..... Branche .....

E-Mail ..... Datum/Unterschrift .....

## Ihr Nutzen

- Sie entwickeln konkrete Strategien für gesunde Leistungsfähigkeit und mentale Stabilität.
- Es geht nicht um Stressvermeidung, sondern Stresskompetenz (klarer Fokus auf Wirksamkeit statt Symptombehandlung).
- Sie bleiben in "anspruchsvollen" Situationen handlungsfähig und bewahren auch in stressigen Zeiten einen kühlen Kopf.
- Sie lernen zunehmend, abzuschalten und "Nein" zu sagen.
- Sie können mit negativen Gefühlen (auch und besonders auf körperlicher Ebene) besser umgehen.
- Sie leisten einen nachhaltigen Beitrag zur Erhaltung Ihrer psychischen Gesundheit.

## Methodik

Atemübungen, Körperwahrnehmung, Achtsamkeits- und Meditationserfahrungen, Einzel- und Gruppenübungen mit Raum für persönlichen Austausch, Selbsttests, Techniken der Stresskontrolle und Gefühlsregulation, Erfahrungen von Wirksamkeit

## Inhalte

- Warum klassische Anti-Stress-Methoden oft ins Leere laufen – und was wirklich hilft
- Wie Sie Ihr „Reptiliengehirn“ clever beruhigen
- Die drei Stellschrauben der Selbstwirksamkeit nutzen
- Kühlen Kopf bewahren, auch wenn's brennt: Praxis-Übungen
- Von Stress zu Burnout - ein kleiner Schritt?
- Abschalten können, aber wie?
- Klare Wege aus der Erschöpfung(-sspirale)
- Nein sagen lernen, sich abgrenzen können
- Meine persönliche Energiebilanz erstellen
- Mehr Kontrolle im Umgang mit negativen Gefühlen erlangen (dem Körper eine neue Strategie beibringen)
- Wie Sie Belastendes nicht so nah an sich heranlassen
- Entspannt statt ausgebrannt: Achtsamkeits- und Meditationsübungen, die wirken
- Resilienz entfalten: Die wichtigsten Fähigkeiten für Ihre Widerstandskraft im Alltag
- Innere Antreiber kennen und gezielt beeinflussen
- Das Gedankenkarussell stoppen: Praktische Methoden für mehr Klarheit im Kopf
- Stressoren abbauen, Ressourcen gezielt aufbauen: Ihr persönlicher Fahrplan
- Souveräner Umgang mit Ärger: Wie Sie gelassen bleiben, wenn andere explodieren
- Ihr persönliches Schutzschild: Wie Sie sich gegen unangemessene Reaktionen wappnen – und das selbstbewusst kommunizieren
- Die Kunst der Vergebung als mentale Stärke

Fragen zum Seminar beantworten wir Ihnen gern:

Kerstin Wolffgramm	0351 8322-337
Maria Tamme	0351 8322-339
Cornelia Stangner	0351 8322-373

---

### Teilnehmergebühr

einschließlich Arbeitsunterlagen: **920,00 EUR zzgl. 19% MwSt.**

### Anmeldungen

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen. Sie erhalten rechtzeitig Ihre Durchführungsbestätigung mit Wegbeschreibung und Rechnung. Darin finden Sie auch die Kontaktdaten für Ihre eventuelle Hotelbuchung. Sie können nicht teilnehmen? Kostenfreie, schriftliche Stornierungen sind für **ein- und/oder zweitägige Seminare bis 14 Tage, für Lehrgänge, Arbeitskreise und EXKLUSIV-Seminare bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn** möglich, es sei denn, in der Veranstaltungsbeschreibung ist eine andere Frist vereinbart. Geht uns die Stornierung innerhalb der vereinbarten Frist zu, entfällt die Teilnahmegebühr; schon bezahlte Beträge werden erstattet. Gern können Sie auch einen Ersatzteilnehmer benennen. Im Übrigen gelten die AGB (Seminarbedingungen) der RKW Sachsen GmbH Dienstleistung und Beratung.

### Rabattmöglichkeiten:

Mitglieder des RKW Sachsen e.V. erhalten **10% Rabatt** auf die Teilnehmergebühr. Sie sind interessiert? Bitte sprechen Sie uns an.