Ruhig bleiben in unruhigen Zeiten - Erfolgreiche Stressbewältigung

Ein Anti-Stress und WIRKSAMKEITs-Training

für	**Fach- und Führungskräfte aller Ebenen**
Termin(e)	**01.09.2025 - 02.09.2025 in Dresden**
Alternativtermin(e)	**05.11.2025 - 06.11.2025 in Chemnitz** **16.03.2026 - 17.03.2026 in Dresden**
	1. Tag jeweils 09:00 Uhr - 17:00 Uhr
	2. Tag: jeweils 08.00 Uhr - 16.00 Uhr
Dozent	**Dipl.-Psych. Reyk-Peter Klett**
	Coach, Buchautor, NLP-Master, Präventologe

Thema

Beschleunigte Arbeitsprozesse mit ihren Herausforderungen wie Zunahme von Komplexität, Entgrenzung der Arbeit, Digitalisierung, Zeitdruck, Wegbrechen von Routinen (und Sicherheit) und steigender Vernetzung erfordern innere Stärke und Widerstandskraft. Diese lernen wir nicht in der Schule. In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft (Anspannung) bleibt die gelernte Entspannung oft auf der Strecke. Halten diese Belastungen über einen längeren Zeitraum an, drohen negative gesundheitliche Folgen oder Burnout-Zustände. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen praktische und klare Wege auf, wie Sie Ihre psychische Gesundheit erhalten, stressresistenter werden und damit Ihre persönliche Leistungs- und Arbeitsfähigkeit langfristig erhalten.

Wie beschrieb es eine Teilnehmerin treffend: "Wenn ich meine Hand 3 Tage nicht benutze, ist das eine Herausforderung für den Alltag, doch wenn ich meinen Kopf eine Viertelstunde zur Ruhe bringen möchte, ist es fast unmöglich.

Der 2. Tag (Anwendungs- und Nachhaltigkeitstag) ist offen für alle Teilnehmer, die bisher nur das 1-tägige Seminar absolviert haben.

Bitte bringen Sie für den zweiten Tag ggf. eine eigene Yogamatte für Entspannungsübungen mit.

Anmeldung zum Seminar:
(2-tägig) Ruhig bleiben in unruhigen Zeiten - Erfolgreiche Stressbewältigung

- ❑ am 01.09.2025 - 02.09.2025 in Dresden (67-3410)
- ❑ am 05.11.2025 - 06.11.2025 in Chemnitz (22-2500)
- ❑ am 16.03.2026 - 17.03.2026 in Dresden (67-3559)

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung
per Fax 0351 8322-422
per E-Mail Kontakt@RKWcampus.de
Internet www.RKWcampus.de

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

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

Firma/Anschrift .....

.....

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

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

Ihr Nutzen

- Sie bleiben in "anspruchsvollen" Situationen handlungsfähig und bewahren auch in stressigen Zeiten einen kühlen Kopf.
- Sie üben sich in Stresskontrolle, Stressresistenz und persönlicher Widerstandskraft gegenüber Belastungen.
- Sie lernen zunehmend, abzuschalten und "Nein" zu sagen.
- Sie können mit negativen Gefühlen (auch auf körperlicher Ebene) besser umgehen.
- Sie leisten einen Beitrag zur Erhaltung Ihrer psychischen Gesundheit!
- Sie vertiefen die Inhalte des 1. Tages an einem zweiten Anwendungs- und Nachhaltigkeitstag.

Methodik

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

Inhalte

Tag 1 (Praxistag)

- Warum Stressminderung oft nicht funktioniert
- Erste Hilfe für's Reptiliengehirn
- Die Stellschrauben der Selbstwirksamkeit
- Wie Sie einen kühlen Kopf bewahren (Übungen in Stressresistenz)
- Vom Stress zum 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)

Tag 2 (Anwendungs- und Nachhaltigkeitstag)

- Wie Sie Dinge nicht so nah an sich heranlassen
- Entspannt statt ausgebrannt (Übungen in Achtsamkeit und Meditation)
- Resilienz entwickeln - welche Fähigkeiten Ihnen weiterhelfen
- Innere Antreiber (als persönliche Stressverstärker kennen und beeinflussen)
- Das Gedankenkarussell stoppen (Gedankenkrempel ausmisten)
- Persönliche Stressoren abbauen, eigene Ressourcen aufbauen
- Wie Sie einen sinnvollen Umgang mit Ärger entwickeln
- Wie Sie sich ein Schutzschild gegenüber unangemessenen Reaktionen aufbauen und das nach außen kommunizieren
- Die Kunst der Vergebung

Fragen zum Seminar beantworten wir Ihnen gern:

Kerstin Wolffgramm 0351 8322-337
Cornelia Stangner 0351 8322-373

Teilnehmergebühr
einschließlich Arbeitsunterlagen: **880,00 EUR zzgl. 19% MwSt. | ab 2026 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.