

Anmeldung¹ bis zum 01.09.2025

- **Per Übersendung des ausgefüllten Anmeldebogens an:** DGUV
Disability Management
Glinkastraße 40
10117 Berlin
- **Per E-Mail unter** cdmp@dguv.de
- **Information unter** 030-13001-1332 / 1331

Angaben des Teilnehmenden:

Name, Vorname

Firma/Einrichtung

Straße

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Rechnungsadresse:

Name, Vorname

Firma/Einrichtung

Straße

PLZ und Ort

VDiMA-Mitglied?

Ja

Nein

Teilnahmegebühr: 1350,00€² (für VDiMA-Mitglieder ermäßigt: 1300,00 €)

Die Teilnehmeranzahl ist auf 10 begrenzt.

Ort, Datum

Unterschrift

¹ Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Absagen, die später als 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei der DGUV eingehen, werden 50 % des Teilnahmebetrages fällig. Bei Absagen, die später als 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgen, wird der volle Teilnahmebetrag erhoben. Die An- und Abmeldung bedarf der Schriftform (per Post oder per Mail)!



Effektiv sein entsteht im Kopf: Stressmanagement durch aktive und selbstbestimmte Lebensweise

Zertifizierte VDiMa-Fortbildungsveranstaltung
(mit 10 Stunden für die CDMP-Weiterbildung anerkannt)

Montag 17.11.2025 bis Mittwoch 19.11.2025

**StrandGut Resort
Am Kurbad 2
25826 St. Peter-Ording**



VDiMa e.V.

Verein der zertifizierten
Disability-Manager Deutschlands e.V.

² Im Seminarpreis enthalten sind: zwei Hotelübernachtungen im Hotel StrandGut incl. Frühstück sowie drei Mittagessen, drei Kaffepausen, Tagungsgetränke und zwei Abendessen, sowie eine Yogaeinheit 90 Minuten

Effektiv sein entsteht im Kopf: Stressmanagement durch aktive und selbstbestimmte Lebensweise

Stress ist eine der größten Herausforderungen der modernen Welt. Egal, ob im Beruf, im privaten Leben oder in den eigenen Gedanken – der Stress hat viele Gesichter. Doch was genau stresst uns? Warum fühlen wir uns oft kraftlos, arbeiten nicht effektiv und sind blockiert in unserem Handeln? Und was können wir tun, um aus diesem Dilemma auszubrechen?

Durch die Anwendung von Mental Coaching, Meditation, Resilienz Techniken und effektiver Selbstführung gewinnen Sie nicht nur persönliche Klarheit und Stressbewältigung, sondern werden in die Lage versetzt, anderen zu helfen. Indem Sie diese Methoden selbst erlernen und anwenden, entwickeln Sie ein tieferes Verständnis für die Herausforderungen, mit denen Menschen konfrontiert sind. Dadurch unterstützen Sie gezielt Menschen, sei es im beruflichen Kontext, im Umgang mit persönlichen Krisen oder in der Steigerung von Effizienz. Als Begleiter von BEM-Prozessen können Sie den Betroffenen dabei helfen, ihre eigenen Blockaden zu erkennen, ihre Resilienz zu stärken und ihre innere Balance zu finden. Die Kenntnisse über die Entstehung von Stress einerseits und zu verschiedenen Methoden andererseits machen Sie zu einem wertvollen Ansprechpartner für Menschen, die lernen möchten, wie sie ihre Gedanken und Handlungen so ausrichten, dass sie in einem anspruchsvollen und herausfordernden Alltag ihre Ziele erreichen – ohne sich selbst zu verlieren.

Gustav Pruß

Geschäftsführer
des Vereins der
zertifizierten
Disability-Manager
Deutschlands e.V.
(VDiMa) Berlin

Astrid Heimendahl

Ist seit vielen Jahren selbstständige Beraterin, Trainerin und Coach. Sie begleitet und unterstützt Klienten, Teams und Organisationen in Veränderungs- und Krisensituationen mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung, Neuropsychologie und Potenzialentfaltung. In der Einzelbetreuung hat sie zahlreiche Arbeitnehmende und Führungskräfte auch in Fragen der betrieblichen Eingliederung beraten.

Seminarablauf

Montag, 17.11.2025

12:00 – 12:30 Uhr	Begrüßung und Auftakt
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 – 14:45 Uhr	Theoretischer Einstieg Vorstellung verschiedener Ansätze und Typologien von stressauslösenden Faktoren
14:45 – 15:30 Uhr	Individuelle Standortbestimmung Ermittlung und Reflektion zu persönlichen Stressmustern, -ursachen und -reaktionen
15:30 – 15:45 Uhr	Pause
15:45 – 17:45 Uhr	Präsentationen und Austausch Zu verschiedenen Stresskonzepten und Stressarten; die Rolle von Dauer- und Eustress für die Gesundheit
18:00 – 19:00 Uhr	Abendessen
19:00 – 19:30 Uhr	Abendübung

Dienstag, 18.11.2025

9:00 – 09:30 Uhr	Morgenübung/Meditation
09:30 – 10:30 Uhr	Auswirkungen von Stress auf die Effektivität unseres Handelns und unseres Arbeitsverhaltens
10:30 – 10:45 Uhr	Pause
10:45 – 12:30 Uhr	Die Herausforderungen einer ganzheitlichen Sichtweise und Antwort zu Stress und seinen verschiedenen Ausprägungen
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 – 15:00 Uhr	Auswertung, Erfahrungsaustausch und Fallbeispiele aus dem BEM
15:00 – 15:30 Uhr	Pause

- 15:30 – 17:30 Uhr Möglichkeiten von **Stressprävention, Stressminderung und Stressregulierung**
- 18:00 – 19:00 Uhr Abendessen
- 19:00 – 19:30 Uhr **Abendübung**

Mittwoch, 19.11.2025

- 9:00 – 09:30 Uhr Morgenübung
- 09:30 – 10:15 Uhr **Konstruktiver Umgang** mit Stress im Arbeitsalltag
- 10:15 – 10:30 Uhr Pause
- 10:30 – 11:30 Uhr **Unterstützungsmöglichkeiten im BEM** zum Umgang mit Stress-Beratung und Praxisbezug
- 11:30 – 12:00 Uhr **Austausch, Ergebnissicherung, Feedback und Abschluss; Ausblick**
- 12:00 – 13:00 Uhr Mittagessen und Verabschiedung