

Anmeldung bis zum 20.03.2025

• **schriftlich an:** DGUV
Disability-Management
Glinkastrasse 40
10117 Berlin

• **per Telefon unter:** 030/13001-1332/13331

• **per eMail an:** cdmp@dguv.de

Verbindliche Anmeldung:

Name, Vorname: _____
Telefon: _____
E-Mail: _____

Rechnungsanschrift:

Firma/Einrichtung: _____
Abteilung: _____
Name: _____
Straße: _____
PLZ und Ort: _____

Teilnahmegebühr: 1285,00 € (für VDiMa-Mitglieder ermäßigt: 1235,00€)

Teilnehmerzahl ist auf 13 begrenzt!

Im Seminarpreis enthalten sind die Kosten für zwei Hotelübernachtungen im Hotel **StrandGut am Kurbad 2 in 25826 St. Peter Ording** incl. Frühstück sowie drei Mittagessen, drei Kaffeepausen, Tagungsgetränke und zwei Abendessen. Die Rechnungserstellung erfolgt nach der Veranstaltung.
Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Absagen die später als 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei uns eingehen, werden 50 % des Teilnahmebetrages fällig. Bei Absagen, die später als 3 Wochen vor Beginn erfolgen, wird der volle Teilnehmerbetrag erhoben. Die Absage bedarf der Schriftform

VDiMa – Mitglied ja nein

Unterschrift / Datum: _____

„Follow-Up Aktivseminar zur Stressbewältigung“

Zertifizierte VDiMa
Fortbildungsveranstaltung
(mit 14 Stunden für die CDMP
Weiterbildung anerkannt)



Follow-Up Aktivseminar zur Stressbewältigung

Montag, 02.06.2025 bis Mittwoch, 04.06.2025

StrandGut Resort

Am Kurbad 2

25826 St. Peter-Ording



VDiMa e.V.

Verein der zertifizierten
Disability-Manager Deutschlands e.V.

Follow-up Aktivseminar zur Stressbewältigung **Stressregulierung erarbeiten – individuell, alltagstauglich** **und nachhaltig wirksam.**

Es gibt immer wieder neue Erkenntnisse aus der Stressforschung, die sich einerseits auf alle Menschen beziehen lassen und andererseits, besonders in ihrer Bewertung, individuell sehr unterschiedlich nutzbar werden. Die starken Veränderungen in unserer Gesellschaft, unserer Arbeitswelt und damit auch in der BEM-Arbeit und die sehr unterschiedlichen Verhaltensweisen der Generationen werden immer transparenter und sollten unbedingt in der Stressbewertung berücksichtigt werden. Vor diesem Hintergrund werden wir in diesem Seminar den am stärksten wirkenden Gedankenstress anschauen und daraus individuelle Stressbewältigungskonzepte entwickeln. Praktische Übungen trainieren die Umsetzung der erarbeiteten Erkenntnisse und sind für den Transfer in den Alltag nachhaltig anwendbar.

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 Mitarbeiter und Führungskräfte auch in Fragen der betrieblichen Eingliederung beraten.

Gustav Pruß

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

Montag, den 02.06.2025

12.00 - 12.30 Uhr:	Begrüßung und Auftakt	Pruß/Heimendahl
12.30 - 13.30 Uhr:	Mittagessen	
13.30 - 14.45 Uhr:	Theoretischer Einstieg zu Stress Neue Erkenntnisse aus der Stressforschung und wie sie individuell genutzt werden können	Heimendahl
14.45 - 15.30 Uhr:	Individuelle „Standortbestimmung“ Austausch und Reflektion zur persönlichen Stressregulierung	Heimendahl
15.30 - 15.45 Uhr:	Pause	
15.45 – 17.45 Uhr:	Stressregulierung in der Praxis – Teil 1 Aktivworkshop	Pruß/Heimendahl
18.00 – 19.00 Uhr:	Abendessen	
19.00 – 19.30 Uhr:	Abendübung / Meditation	Heimendahl
19.30 – 21.30 Uhr:	Angebot von Einzelcoaching	Heimendahl

Dienstag, den 03.06.2025

09.00 - 09.30 Uhr:	Morgenübung / Meditation	Heimendahl
09.30 - 10.15 Uhr:	Auswertung des ersten Tages und Zwischenergebnisse	Heimendahl
10.15 – 10.30 Uhr:	Pause	
10.30 – 12.30 Uhr:	Stressregulierung in der Praxis – Teil 2 Aktivworkshop	Pruß/Heimendahl
12.30 - 13.30 Uhr:	Mittagessen	
13.30 – 15.00 Uhr:	Auswertung , Erfahrungsaustausch und Vertiefung	

15.00 – 15.30 Uhr:	Pause	
15.30 – 17.30 Uhr:	Stressregulierung in der Praxis – Teil 3 Aktivworkshop	Pruß/Heimendahl
18.00 – 19.00 Uhr:	Abendessen	
19.00 – 19.30 Uhr:	Abendübung / Meditation	Heimendahl
19.30 – 21.30 Uhr:	Angebot von Einzelcoaching	Heimendahl

Mittwoch, den 04.06.2025

09.00 - 09.30 Uhr:	Morgenübung / Meditation	Heimendahl
09.30 - 10.15 Uhr:	Auswertung des ersten Tages und Zwischenergebnisse	Heimendahl
10.15 - 10.30 Uhr:	Pause	
10.30 – 11.30 Uhr:	Stressregulierung im Alltag: Individuelle Umsetzungsmöglichkeiten	Heimendahl
11.30 – 12.00 Uhr:	Austausch , Ergebnissicherung, Feed- back und Abschluss; Ausblick	Heimendahl/Pruß
12.00 – 13.00 Uhr:	Mittagessen und Verabschiedung	