



## StressManagement Schinkelberg in Osnabrück

### Warum Stressmanagement und Resilienztraining wichtig für Ihr Unternehmen sind

Im Arbeitsalltag kann es oft stressig werden. Deshalb ist es umso wichtiger, dass Ihre Mitarbeitenden gesund, zufrieden und leistungsfähig bleiben.

Unser **Stressmanagement- und Resilienztraining** hilft genau dabei. Wir schulen, indem wir Ihnen mit einfachen Werkzeugen und mentalen Entspannungen zeigen, wie Stress besser zu bewältigen ist.

---

### Der Mehrwert für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeitenden

- **Sie trainieren mit dem Stress besser umzugehen:** Ihre Mitarbeitenden lernen, Stress einzuordnen und handzuhaben, damit sie auch bei hohem Druck ruhig und konzentriert bleiben.
  - **Sie lernen ihre Widerstandskraft zu stärken:** Resiliente Mitarbeitende bleiben auch in schwierigen Situationen leistungsfähig und engagiert. So sind auch schwierige Aufgaben kein Hindernis für sie, wenn es um konzentriertes und motiviertes Arbeiten geht.
  - **Gesunde und zufriedene Teams sind gesünder:** Zufriedene und dadurch auch gesunde Mitarbeitende sind produktiver und tragen zu einem positiven Arbeitsklima bei.
- 

### Unser Kursprogramm im Überblick

Unsere Trainingsmodule sind so aufgebaut, dass sie aufeinander aufbauen, aber auch einzeln gebucht werden können. Jedes Modul vermittelt einfache und wirkungsvolle Techniken, die direkt im Alltag anwendbar sind.

Strukturelles Stressmanagement basiert auf individuellen Zielsetzungen, die mit einem effektiven Zeitmanagement einher gehen.

Eine wichtige Rolle im Stressmanagement nimmt auch das **Selbstmarketing** ein. Durch die Nutzung und Betonung der persönlichen Fähigkeiten wird zunächst die Selbstsicherheit trainiert. Die Überzeugung „ich bin individuell leistungsfähig in meinem Aufgabenfeld“ beflügelt und motiviert zu mehr Best Practice im Unternehmen.

---



## Für wen ist das Training geeignet?

Unser Training richtet sich speziell an Führungskräfte und Mitarbeitende, die unter erhöhtem Druck stehen oder neue Herausforderungen bewältigen müssen, darunter:

- **Führungskräfte, Manager und Teamleiter**
  - **Mitarbeitende in neuen Rollen oder mit steigenden Anforderungen**
  - **Neu gebildete Teams oder Projektgruppen**
  - **Berufswechsler und Quereinsteiger**
  - **Gründer von Startups**
- 

## Flexibilität und individuelle Anpassung

Unsere Trainingsmodule können individuell auf Ihr Unternehmen und Ihre spezifischen Bedürfnisse zugeschnitten werden. Wir bieten sowohl **Inhouse-Schulungen** als auch **Online-Trainings** an, um maximale Flexibilität zu gewährleisten. Die Gruppengröße sollte bei Präsenzveranstaltungen 12 Personen nicht überschreiten, um eine hohe Interaktivität und den Lernerfolg zu sichern.

---

## Ihre nächsten Schritte: Jetzt unverbindlich anfragen!

**Buchen Sie ein unverbindliches Erstgespräch**, um mehr über unser Trainingsprogramm zu erfahren und ein maßgeschneidertes Angebot zu erhalten. Wir besprechen gemeinsam, wie unser Stressmanagement- und Resilienztraining Ihr Unternehmen nachhaltig und individuell stärken kann.

---

## Preisgestaltung:

Die Preisfindung erfolgt individuell nach Absprache und basiert auf den spezifischen Anforderungen Ihres Unternehmens.

---



## Unser Kursprogramm im Überblick

Unsere Trainingsmodule sind so aufgebaut, dass sie aufeinander aufbauen, aber auch einzeln gebucht werden können. Jedes Modul vermittelt einfache und wirkungsvolle Techniken, die direkt im Alltag anwendbar sind.

Sie können wählen, ob die Schulung **vor Ort** oder **online** durchgeführt wird.

### 1. Stress managen – praktische Werkzeuge (4 Stunden)

Wir trainieren Ihre Mitarbeitenden, wie sie ihre beruflichen Aufgaben noch besser organisieren und herausfordernde Projekte effizienter bewältigen können.

#### Themen:

- **Zeitmanagement:** Wie priorisiere ich meine Aufgaben? Welche Methode hilft mir dabei?
- **Selbstvertrauen stärken:** Übungen, um den eigenen Erfolg bewusst wahrzunehmen.
- **Unterstützung im Team:** Wie kann ich ein starkes Netzwerk aufbauen, das mich trägt?
- **Resilienz im Alltag:** Die 7 Säulen der Resilienz und wie sie uns im Beruf helfen.

---

### 2. Den Kopf klarkriegen – gedankliche Stärke aufbauen (6 Stunden)

In diesem Modul helfen wir den Teilnehmenden an ihrem positiven Mindset zu arbeiten. Dabei werden individuelle Glaubenssätze als hinderliche Denkmuster „entlarvt“ und Tipps für ein zielorientiertes Denken gegeben.

#### Themen:

- **Körper und Geist im Einklang:** Wie beeinflussen sich unsere Gedanken und unser Wohlbefinden?
- **Persönliche Ziele:** Wo stehe ich? Was möchte ich erreichen?
- **Konflikte lösen:** Wie gehe ich mit schwierigen Situationen oder Personen um?
- **Selbstmarketing:** Wie bringe ich meine Stärken gezielt ein?

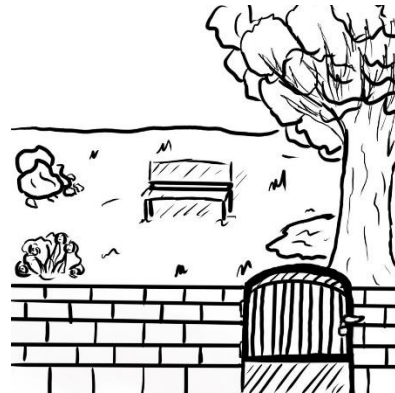


### 3. Zur Ruhe kommen – Achtsamkeit im Alltag (2 Stunden)

Achtsamkeit hilft dabei, Stress abzubauen und den Kopf frei zu bekommen. In diesem Modul zeigen wir einfache Techniken, die leicht in den Alltag integriert werden können.

#### Themen:

- **Entspannungstechniken:** Kurze Meditationen und Übungen, die sich gut in den Arbeitsalltag einfügen lassen.
- **Mentale Stärke:** Wie schaffe ich mir kleine Pausen im Kopf, um wieder Energie zu tanken?
- **Innere Ruhe finden:** Wie aktiviere ich gezielt meinen Körper, um Stress abzubauen?



Kontakt:

StressManagement Schinkelberg

Kerstin Pentermann

Mobil: 0171 3133255

Mail: [kerstin.pentermann@osnanet.de](mailto:kerstin.pentermann@osnanet.de)

[www.stressmanagement-schinkelberg.de](http://www.stressmanagement-schinkelberg.de)