



Webinar: Gelassen und sicher im Stress: Stressprävention und Stärkung der Resilienz für Mitarbeitende und Führungskräfte

Inhalte:

In diesem Seminar geht es darum, die Selbstsorge sowie die eigene Resilienz und Leistungsfähigkeit zu erhalten oder wiederzugewinnen. Wo Schnelligkeit und Effizienz gefordert sind, kommt es zunehmend auf den einzelnen Menschen an. Wie geht man mit der Flut an Daten und dem Erwartungsdruck (von anderen und sich selbst) um? Wie meistert man anhaltende Mehrbelastungen oder gar Krisen mit Selbstkompetenz? Das Seminar klärt, was Stress eigentlich ist und wie er verläuft. Es werden die individuellen Quellen von Stress fokussiert und wie mit empfundenem Stress umgegangen werden kann. Resiliente Menschen sind in der Lage, hemmende Faktoren und schwierige Ereignisse im (Berufs-)Leben konstruktiver zu verarbeiten.

Seminartermine:

Donnerstag, 08. Oktober 2026

9:00 – 16:30

8 Unterrichtseinheiten à 45
Minuten.

Kosten:

385,00€ zzgl. Umsatzsteuer

Bei Stornierung nach dem
24.09.2026 ist die volle
Seminargebühr zu entrichten.

Zielgruppe:

- Beschäftigte aller Ebenen
& aller Branchen

Inhalte:

- Wie Stress entsteht und in welchen Kontexten er auftritt
- Individuelle Quellen der Stressverstärkung und -bewältigung
- Resilienz als Selbstkompetenz
- Akutstrategien zum Umgang mit Stress und Erreichung von Zielen
- Tests und Übungen zu Stresserleben, Resilienz und Energietankstellen

Dozentinnen:

Torsten Poppek

Verwaltungsmitarbeiter,
pädagogische Fachkraft,
Geschäftsführer, Dipl.-
Sozialwissenschaftler und-
Sozialpädagoge, Coach und Berater

Hinweise:

Für Übernachtungen steht Ihnen auch das direkt neben dem Akademie-gebäude gelegene Gästehaus der Textilakademie NRW zur Verfügung. Bei Bedarf wenden Sie sich bitte direkt an den Betreiber:

freiraumamcampus.de

Getränke und Speisen stehen im Bistro des Gästehauses zur Verfügung (Selbstzahler).

Es gelten die [AGBs der Textilakademie NRW – Weiterbildung GmbH](#)

Zulassungsvoraussetzungen:

Für dieses Seminar ist keine Zulassungsvoraussetzungen nötig.

Seminarort:

Textilakademie NRW
Rheydter Straße 329
41065 Mönchengladbach

Kontakt:

Helena Rotte
+49173 5316464
weiterbildung@textilakademie.de

Anmeldung