

Gelassen im Stress

Praxisworkshop zur Stärkung der eigenen Stresskompetenz

Beginn:
14.10.2025 - 09:00 Uhr



Ende:
15.10.2025 - 16:30 Uhr

Dauer:
2,0 Tage

[weitere Termine](#)

Veranstaltungsnr.: **36086.00.004**

Leitung

Christiane Foerster
inbalancecoach.de

Präsenz

EUR 1.290,00
(MwSt.-frei)

Mitgliederpreis ⓘ

EUR 1.161,00
(MwSt.-frei)

Podcast "Stressgeschichten" von Christiana Foerster

BESCHREIBUNG



Das sagt unsere
Expertin C. Foerster
im Interview

Übervolle Terminkalender, Informations- und Nachrichtenflut nonstop “auf allen Kanälen”, immer höhere und sich ständig ändernde Anforderungen und Erwartungen, die uns ein Höchstmaß an Agilität abfordern – in unserer schnelllebigen Welt ist Stress zu einer täglichen Realität geworden, der wir uns nicht entziehen können. In Maßen genossen, ist Stress sinnvoll und treibt uns zu Höchstleistungen an. Hält der Zustand jedoch dauerhaft an, kann er sich signifikant und langwierig auf die mentale und körperliche Gesundheit auswirken.

Auch für Unternehmen ist es zunehmend relevant, ihre Mitarbeitenden bei der gesunden Stressbewältigung zu unterstützen: Zahlreiche Studien haben inzwischen gezeigt, dass konstant zu viel Stress am Arbeitsplatz neben sinkender Mitarbeiterzufriedenheit und Loyalität zu erheblichen finanziellen Verlusten durch geringere Produktivität, höhere Fluktuation und Krankheitskosten führt.

Dieser interaktive Workshop beschäftigt sich mit der Frage: Wie können wir gesund

mit Stress umgehen und ein Gleichgewicht zwischen den diversen Anforderungen des Arbeitens und Lebens und unserem Wohlbefinden finden?

Denn die gute Nachricht ist: Wir sind dem Stress nicht ausgeliefert, sondern haben effektive Werkzeuge an der Hand – gesunde Stressbewältigung ist eine Fähigkeit, die jeder lernen kann!

Ziel der Weiterbildung

Der Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, ganzheitlich gesunde Stressbewältigung zu erlernen und im Alltag zu praktizieren.

Darum geht es bei gesunder Stressbewältigung:

- Stärkung der eigenen Stresskompetenz und Selbstwirksamkeit
- gesunder und sinnvoller Umgang mit Stress
- Einstellung zu Stress optimieren
- Vermeidung von unnötigem negativem Stress
- körperlicher und mentaler Stressabbau
- Etablierung von Leichtigkeit, Entspannung und Gelassenheit im Alltag

Im Verlauf des Workshops werden Sie

- sich intensiv mit Ihren eigenen Stressmustern auseinandersetzen,
- lernen, wie Sie Ihre individuellen Ressourcen für die Optimierung Ihres Stresslevels nutzen können,
- wirksame „mentale Hacks“ kennenlernen, die Sie bei der Stressbewältigung unterstützen können,
- eigene Strategien, Methoden und Lösungen zum Umgang mit Ihrem Stress erarbeiten.

Der Fokus des Workshops liegt auf langfristigem Nutzen und nachhaltiger Veränderung – es geht nicht nur darum, kurzfristige Stresssymptome zu lindern, sondern langfristige Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln und diese wirkungsvoll umzusetzen.

Sie verlassen den Workshop mit Ihrem individuellen Handlungsplan, den Sie künftig im Alltag anwenden können.

METHODEN

Basierend auf den besten Mindset-Techniken aus dem Leistungssport und neuesten Erkenntnissen aus der Psychologie wird Ihnen in diesem Workshop eine Vielzahl an Strategien und Methoden vermittelt, die Ihnen nachhaltig dabei helfen, Ihren Stress effektiv und gesund zu bewältigen.

Sie lernen jedoch nicht nur theoretische Konzepte kennen, sondern werden aktiv dabei unterstützt, Ihr persönliches Stresserleben zu erkunden und anhand praxisorientierter Einzel- und Gruppenübungen eigene Lösungsstrategien zum Umgang mit Ihrem Stress zu entwickeln.

IMMER TOP!

Unser Qualitätsversprechen



Seit über 65 Jahren gehört die Technische Akademie Esslingen (TAE) mit Sitz in Ostfildern – nahe der Landeshauptstadt Stuttgart – zu Deutschlands größten Weiterbildungs-Anbietern für berufliche und berufsvorbereitende Qualifizierung im technischen Umfeld. Unser Ziel ist Ihr Erfolg. Egal ob Seminar, Zertifikatslehrgang oder Fachtagung, unsere Veranstaltungen sind stets abgestimmt auf die Bedürfnisse von Ingenieuren sowie Fach- und Führungskräften aus technisch geprägten Unternehmen. Dabei können Sie sich stets zu 100 Prozent auf die Qualität unserer Angebote verlassen. Warum das so ist?

PROGRAMM

Dienstag, 14. und Mittwoch, 15. Oktober 2025
9.00 bis 12.15 und 13.15 bis 16.30 Uhr

1. Tag

Kick-off

Reflektion des Status Quo und motivierende Ziele für eine gesunde Stressbewältigung entwickeln

Erfolgsfaktor Stress

Funktionen und Wirkungsweise von Stress und Stressreaktionen verstehen, um diese positiv für sich zu nutzen

Selbstfürsorge

Warum es so wichtig ist, für die eigenen Bedürfnisse einzutreten und Strategien, wie das nachhaltig gelingen kann

Klarheit gewinnen

Gute Selbstwahrnehmung als Basis für klare und fundierte Entscheidungen nutzen

2. Tag

Stresslevel senken

Das eigene Stresslevel wahrnehmen und gezielt optimieren

Stressfreie Kommunikation

Die eigenen Erwartungen flexibel anpassen und Strategien für stressfreie Kommunikation ausprobieren

Werte leben

Bewusstsein schaffen für die eigenen Werte und Gefühle und diese in den Alltag integrieren

Mit negativen Gefühlen umgehen

Angst, Unsicherheit und Überforderung anerkennen und einen guten Umgang mit ihnen lernen

TEILNEHMER:INNENKREIS

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Unternehmensbereiche, Fachabteilungen und Projektgruppen, die gesunde Stressbewältigung erlernen und in der Praxis umsetzen möchten, um langfristig mit Leichtigkeit und Gelassenheit leistungsfähig zu bleiben.

REFERENT:INNEN

Christiane Foerster

Christiane Foerster ist ursprünglich Diplom-Betriebswirtin (BA) mit über 20 Jahren internationaler Führungserfahrung in der Automobilindustrie. Über viele Jahre hinweg hat sie die Auswirkungen konstanter Stressbelastung am eigenen Leib erlebt, bis sie sich entschloss, das Unternehmensumfeld zu verlassen und sich künftig dem Thema „gesunde Stressbewältigung für alle“ zu widmen. Als ausgebildete psychologische Beraterin und zertifizierter Stresscoach verbindet sie heute ihr fundiertes Wissen über Unternehmensabläufe auf praxisorientierte Weise mit ihrer Coaching- und Beratungsexpertise. Dadurch ermöglicht sie ihren Kunden eine optimale und nachhaltige Umsetzung gesunder Stressbewältigung im Alltag. Weitere Informationen unter www.inbalancecoach.de

VERANSTALTUNGSORT

Technische Akademie Esslingen

An der Akademie 5
73760 Ostfildern

Die TAE befindet sich im Südwesten Deutschlands im Bundesland Baden-Württemberg – in unmittelbarer Nähe zur Landeshauptstadt Stuttgart. Unser Schulungszentrum verfügt über eine hervorragende Anbindung und ist mit allen Verkehrsmitteln gut und schnell zu erreichen.



GEBÜHREN UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN

Die Teilnahme beinhaltet Verpflegung sowie ausführliche Unterlagen.

Preis:

Die Teilnahmegebühr beträgt:
1.290,00 € (MwSt.-frei)

Fördermöglichkeiten:

Für den aktuellen Veranstaltungstermin steht Ihnen die [ESF-Fachkursförderung](#) leider nicht zur Verfügung.


Für alle weiteren Termine erkundigen Sie sich bitte vorab bei unserer [Anmeldung](#).

Andere Bundesland-spezifische Fördermöglichkeiten finden Sie [hier](#).

Inhouse Durchführung:

Sie möchten diese Veranstaltung firmenintern bei Ihnen vor Ort durchführen? Dann fragen Sie jetzt ein individuelles [Inhouse-Training](#) an.

Weitere Termine und Orte

Datum	Lernsetting & Ort	Preis
Beginn: 10.03.2026 Ende: 11.03.2026	 Ostfildern	EUR 1.290,00