

Stress ist ansteckend – gelassener führen, klarer wirken

Stressmuster erkennen, Belastung regulieren und Stressdynamiken im Team aktiv reduzieren

Beginn: 16.10.2026 - 09:00 Uhr	 Ostfildern	Veranstaltungsnr.: 36457.00.001	Präsenz
Ende: 16.10.2026 - 16:30 Uhr		Leitung <u>Christiane Foerster</u>	EUR 690,00 (MwSt.-frei)
Dauer: 1,0 Tag		Leadership, Work & Culture	Mitgliederpreis ⓘ EUR 621,00 (MwSt.-frei)

BESCHREIBUNG

Führungskräfte stehen heute unter hohem Zeitdruck, vielfältigen Anforderungen und steigendem Arbeitsvolumen. Stress wirkt dabei selten nur auf eine einzelne Person – er überträgt sich auf Kommunikation, Entscheidungen und ganze Teams. Um Leistungsfähigkeit, Klarheit und Zusammenarbeit zu sichern, brauchen Führungskräfte wirksame Strategien im Umgang mit Stress.

Ziel der Weiterbildung

Diese Weiterbildung vermittelt Führungskräften praxisnahe Methoden, um Stress frühzeitig zu erkennen, innere Antreiber besser zu steuern und akute Stressmomente gezielt zu regulieren. Sie lernen, Prioritäten realistisch zu setzen, Belastung konstruktiv zu managen und stressbedingte Dynamiken im Team aktiv zu reduzieren.

Mit dem Seminar erweitern sie ihre Kompetenz in gesunder Selbstführung und wirken bewusst als „emotionaler Taktgeber“ für ihr Team. Der besondere Mehrwert: Die Teilnehmenden entwickeln sofort umsetzbare Strategien, um auch unter hohem Druck gelassen, klar und handlungsfähig zu bleiben.

Methoden

In diesem interaktiven Workshop erhalten Sie auf Basis aktueller Erkenntnisse aus Psychologie und Stressforschung sowie praxisnaher Führungserfahrung wirkungsvolle Strategien und Methoden, die Sie durch kurze Impulse, persönliche Reflexion und den Austausch in Kleingruppen direkt auf Ihren Führungsalltag übertragen können.

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

Freitag, 16. Oktober 2026
von 9:00 bis 16:30 Uhr (inkl. Pausen)

Modul 1: Stress ist ansteckend – die Rolle von Führung

Führungskräfte erkennen, wie ihr eigenes Verhalten unter Stress das emotionale Klima im Team prägt. Anhand typischer Reaktionen im Führungsalltag reflektieren sie ihre Wirkung auf Mitarbeitende und verstehen ihre Rolle als „emotionaler Taktgeber“.

Modul 2: Den eigenen Stresskreislauf verstehen

Die Teilnehmenden analysieren ihren persönlichen Stresskreislauf – von Auslösern über Gedanken bis hin zu Verhalten und Auswirkungen im Team – und gewinnen ein tieferes Verständnis für wiederkehrende Muster.

Modul 3: Innere Antreiber und Glaubenssätze

Typische innere Überzeugungen wie Perfektionsanspruch oder Kontrollbedürfnis werden sichtbar gemacht und hinterfragt. Die Teilnehmenden entwickeln alternative, entlastende Denkweisen für den Führungsalltag.

Modul 4: Akute Stressmomente regulieren

Konkrete, leicht umsetzbare Methoden wie Atemfokus oder kurze Entspannungsimpulse helfen, in stressigen Situationen handlungsfähig zu bleiben und bewusster zu reagieren.

Modul 5: Workload gestalten und Erwartungen klären

Anhand eigener Praxisbeispiele lernen die Teilnehmenden, Prioritäten klarer zu setzen, Erwartungen transparent zu kommunizieren und so aktiv zur Entlastung im Arbeitsalltag beizutragen.

Modul 6: Stress im Team aktiv reduzieren

Die Teilnehmenden erarbeiten konkrete Ansatzpunkte, um durch Klarheit, Struktur und Kommunikation das Stressniveau im Team nachhaltig zu senken.

TEILNEHMER:INNENKREIS

Führungskräfte aller Ebenen und Bereiche, die ihre Stresskompetenz stärken, Überlastung frühzeitig erkennen und ihr Team auch in anspruchsvollen Phasen souverän führen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – entscheidend ist die Bereitschaft zur Selbstreflexion und zur Arbeit an eigenen Stressmustern.

REFERENT:INNEN

Christiane Foerster

Leadership, Work & Culture

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.

VERANSTALTUNGSORT UND HOTEL

Technische Akademie Esslingen

An der Akademie 5
73760 Ostfildern



[☞ Anfahrt](#)

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.

Hotelübernachtung benötigt?

Über den nachfolgenden Link finden Sie nahegelegene Hotels in direkter Umgebung zu TAE-Konditionen:

[☞ Hotelbuchung](#)

GEBÜHREN UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN

Die Teilnahme beinhaltet [Verpflegung](#) sowie ausführliche Unterlagen.

Preis:

Die Teilnahmegebühr beträgt:
690,00 € (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.