

## Stressmanagement-Training

Spitzenleistung durch souveränen Umgang mit Stress – Lösungen aus dem Spitzensport

Beginn: <b>03.12.2025 - 09:30 Uhr</b>	 Ostfildern	Veranstaltungsnr.: <b>34594.00.021</b>	Präsenz <b>EUR 720,00</b> (MwSt.-frei)
Ende: <b>03.12.2025 - 17:00 Uhr</b>		Leitung  <u><b>Dipl.-Sportwiss. Volker Ziegler</b></u>	Mitgliederpreis ⓘ <b>EUR 648,00</b> (MwSt.-frei)
Dauer: <b>1,0 Tag</b>		sportspartner	

### BESCHREIBUNG

Stress scheint in der heutigen Zeit allgegenwärtig zu sein. Zeit- und Qualitätsdruck im Beruf, komplexe technische Abläufe sowie sozialer Druck erzeugen ein Gefühl der ständigen oder zeitweiligen Überforderung.

- Was ist Stress?
- Warum wird Stress individuell unterschiedlich erlebt?
- Wie gehen wir mit Stress um?
- Wie viel Stress brauchen wir?
- Wie wird Stress für uns positiv?

### Ziel der Weiterbildung

Ein souveräner Umgang mit Stress fördert die Freude bei der Arbeit und erhöht die Leistungsbereitschaft. Ziel ist daher eine veränderte Wahrnehmung von Stress und damit einhergehend ein entspannter Umgang mit ihm.

Sie erkennen allgemeine und individuelle Stressfaktoren und Verhaltensmuster. Daraus entwickeln Sie Ihre eigenen Strategien für den Umgang mit Stress. Sie erproben und trainieren hierzu erfolgreiche Lösungen aus dem Leistungssport.

Es geht dabei nicht um das (illusorische) völlige Umkrempeln Ihrer Lebensgewohnheiten und Einstellungen. Das Ziel ist eine schrittweise, nachhaltige Veränderung, vergleichbar mit dem Training im Hochleistungssport.

Sie entwickeln auf diese Weise eine entspannte Haltung gegenüber Stress, und erleben bzw. gestalten Ihren Arbeitsalltag souverän, ausgeglichen und gleichzeitig

erfolgreich.

Angesprochen sind Sie

- wenn Sie Ihre persönliche Stressbelastung hinterfragen und neu strukturieren möchten
- wenn Sie einen positiven Umgang mit Stress erlernen und trainieren möchten.

## METHODIK

In jeder Phase des Trainings wird Wert auf die praktische Umsetzbarkeit in Ihrem beruflichen und privaten Umfeld gelegt.

## HINWEIS

Mitglieder des Bundesverbands Medizinischer Informatiker (BVMI) erhalten 10 % Ermäßigung auf die Veranstaltungsgebühr.

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

Mittwoch, 3. Dezember 2025

9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 17.00 Uhr

### Stress

- Grundlagen
- Auswirkungen
- Möglichkeiten der Steuerung

## Stress-Steuerung

- Strategien aus dem Spitzensport
- Techniken und Training

## Stressmanagement im Alltag

## Training und Umsetzung in der beruflichen Praxis

### TEILNEHMER:INNENKREIS

Führungskräfte, Nachwuchsführungskräfte, Fachkräfte aus Wirtschaft und Verwaltung

### REFERENT:INNEN

#### **Dipl.-Sportwiss. Volker Ziegler**

Bundestrainer Tischtennis (DBS); Trainer des Jahres 2021 (VDTT); Bundesligatrainer SV Böblingen

Der erfolgreiche Bundestrainer ist tagtäglich mit Stress-Situationen konfrontiert. Um erfolgreich zu sein, müssen auch seine Athlet\*innen unter Zeit-, Qualitäts- und Komplexitätsdruck innerhalb kürzester Zeit die richtigen Entscheidungen treffen. Im zielgeleiteten Training muss er hierfür gemeinsam mit seinem Team effiziente Lösungen entwickeln, trainieren und umsetzen.

Er wurde mehrfach national und international ausgezeichnet und gibt diese Erfahrung samt Lösungsansätzen seit 2004 als Management-Trainer – seit 2015 auch an der TAE – erfolgreich an Führungskräfte weiter.

Aufgrund seiner Ausbildung und langjährigen Berufserfahrung kennt er die individuellen Kernfragen der Teilnehmer und kann als Trainer wertvolle Hinweise geben, wie sie gelöst werden können.

### 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:

720,00 € (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.