EINLADUNG

Webinar: **Resilienz stärken – Stress reduzieren!**
Fokussiert und produktiv im Vermietungsalltag

Termine: **08.12.2026, 09:00 - 15:00 Uhr**
Webinar
Gesamtnettozeit: 5,5 Std.

Teamplan
GESELLSCHAFT FÜR TRAINING, PERSONAL- UND ORGANISATIONS-ENTWICKLUNG MBH

Alter Teichweg 41
22081 Hamburg
Tel 040 690 50 20
Fax 040 690 55 18
info@teamplan-online.de
www.teamplan-online.de

Sehr geehrte Damen und Herren,

IT-Ausfall, E-Mail-Flut, Beschwerden von Mietern und das Telefon hört nicht auf zu klingeln…

Bei hoher Arbeitsbelastung stellt sich der Stress oft automatisch ein – das können Sie verhindern!

Trainieren Sie Ihre Resilienz, um in herausfordernden Situationen **gelassen zu bleiben**, den **Überblick zu behalten** und auch **unter Druck leistungsfähig** zu sein. Wir unterstützen Sie dabei, indem wir u.a. folgende Aspekte zusammen besprechen:

- **Gelassenheit einfach erreichen** – wie bauen Sie akuten Stress ab?
- **Beschwerden entspannt begegnen** – welche Coping-Strategien helfen Ihnen in belastenden Situationen wirklich?
- **Ärger und Frustration abbauen** – wie gehen Sie mit negativen Emotionen um und grenzen sich innerlich ab?
- **Resilienz in schwierigen Phasen sichern** – welche Methoden helfen Ihnen langfristig widerstands- und leistungsfähig zu bleiben?
- **Digitale Tools stressfrei einsetzen** – wie nutzen Sie Outlook, Teams und IT-Unterstützung ohne digitale Überlastung und behalten die Kontrolle?

Unser Trainer, **Marvin Wieckhorst** (Dipl. Fitnessökonom; M.A. Prävention & Gesundheitsmanagement), erarbeitet mit Ihnen anhand einfacher Techniken und Praxisanwendungen alle relevanten Grundlagen von Stress, wie Sie diesem akut und langfristig begegnen können und mit einer gesunden Haltung psychisch widerstandsfähiger werden.

Mit freundlichen Grüßen

L. Ekelund H. Ekelund

ZIEL

Die Teilnehmenden bekommen Methoden und Tools an die Hand, wie sie Stress schnell und effektiv abbauen sowie langfristig Resilienz aufbauen, um sich auch in zukünftigen Belastungssituationen nicht aus der Ruhe bringen zu lassen.

INHALT

Grundlagen von Stress & Resilienz
- Entstehung von Stress
- Stressoren, Stressverstärker und Stressreaktion
- Stresssymptome und Warnsignale
- Resilienz als Quelle für Selbstführung, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit

Selbstreflexion
- Messung des eigenen Stresslevels
- Eruierung & Analyse eigener Risikofaktoren
- Ermittlung der eigenen psychischen Widerstandsfähigkeit

Training der Resilienz & Stressbewältigung
- Modelle und Techniken zur schnellen Senkung des Stressniveaus
- Langfristige Strategien zur Stressprävention
- Methoden & Techniken zur nachhaltigen Erhöhung der Resilienz

Digitaler Stress
- Entstehung von digitalem Stress
- Digitale Stressoren und neue Belastungsfaktoren
- Selbstregulation und Umgang mit digitaler Überlastung
- Beispielfälle aus der Vermietungs- und Verwaltungspraxis

ZIELGRUPPE

IHRE ANMELDUNG

IM WEB www.teamplan-online.de PER MAIL info@teamplan-online.de ALS FAX 040 - 690 55 18

Webinar:	**Resilienz stärken – Stress reduzieren!** Fokussiert und produktiv im Vermietungsalltag
Termine:	**08.12.2026, 09:00 - 15:00 Uhr** Webinar **Gesamtnettozeit: 5,5 Std.**
Preis:	320 € zzgl. MwSt. inkl. PDF-Seminarunterlage und Teilnahmebestätigung

TEILNEHMENDE

Name / Vorname / Position / E-Mail

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ABSENDER

Firma _____

Ansprechpartner _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

_____

Datum/Unterschrift

TEILNAHMEBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZ

Es gelten unsere AGB und EU-DSGVO-konformen Datenschutzbestimmungen. Diese finden Sie auf unserer o.g. Homepage.

Wir behalten uns die Annahme Ihrer Anmeldung vor. Die Stornierung (bitte schriftlich) ist bis vier Wochen vor Seminarbeginn kostenlos möglich. Bei einer Absage vier bis zwei Wochen vor Seminarbeginn berechnen wir EUR 100,- (zzgl. MwSt.). Danach sowie bei Nichterscheinen des Teilnehmers wird die gesamte Seminargebühr fällig. Selbstverständlich kann sich jeder angemeldete Teilnehmer vertreten lassen. Programmänderungen aus wichtigem Grund behält sich der Veranstalter vor.

Ihre Daten werden nur zur internen Verwendung gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Sie können der Verwendung Ihrer Daten jederzeit ohne Angaben von Gründen widersprechen.

Teamplan Gesellschaft für Training, Personal- und Organisations-Entwicklung mbH
Alter Teichweg 41
22081 Hamburg

Geschäftsführer: Helmut Ekelund, Lennart Ekelund
Registergericht: Hamburg
Register-Nr.: 37197
Steuernummer: 43/762/00391

Tel.: 040-690 50 20
Fax: 040-690 55 18
E-Mail: info@teamplan-online.de
Internet: www.teamplan-online.de