

## Anmeldung bis zum 20.03.2023

- **schriftlich an:** DGUV  
Disability-Management  
Glinkastrasse 40  
10117 Berlin
- **per Telefon unter:** 030/13001-1332/13331
- **per eMail an:** [cdmp@dguv.de](mailto:cdmp@dguv.de)

### Verbindliche Anmeldung:

Name, Vorname: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_

### Rechnungsanschrift:

Firma/Einrichtung: \_\_\_\_\_  
Abteilung: \_\_\_\_\_  
Name: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ und Ort: \_\_\_\_\_

Teilnahmegebühr: 1040,00 € (für VDiMa-Mitglieder ermäßigt: 990,00€)

Teilnehmerzahl ist auf 13 begrenzt!

Im Seminarpreis enthalten sind die Kosten für zwei Hotelübernachtungen im Hotel **StrandGut am Kurbad 2 in 25826 St. Peter Ording** incl. Frühstück sowie drei Mittagessen, drei Kaffeepausen, Tagungsgetränke und zwei Abendessen. Die Rechnungserstellung erfolgt nach der Veranstaltung.

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Absagen die später als 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei uns eingehen, werden 50 % des Teilnahmebetrages fällig. Bei Absagen, die später als 3 Wochen vor Beginn erfolgen, wird der volle Teilnehmerbetrag erhoben. Die

Absage bedarf der Schriftform

**VDiMa – Mitglied**     ja     nein

Unterschrift / Datum: \_\_\_\_\_

## „Follow-Up Aktivseminar zur Stressbewältigung“

Zertifizierte VDiMa  
Fortbildungsveranstaltung  
(mit 14 Stunden für die CDMP  
Weiterbildung anerkannt)



### Follow-Up Aktivseminar zur Stressbewältigung

Montag, 12.06.2023 bis Mittwoch, 14.06.2023

StrandGut Resort

Am Kurbad 2

25826 St. Peter-Ording



**VDiMa e.V.**

Verein der zertifizierten  
Disability-Manager Deutschlands e.V.

## Follow-up Aktivseminar zur Stressbewältigung Stressregulierung erarbeiten – individuell, alltagstauglich und nachhaltig wirksam.

Aus der **Stressforschung** wissen wir, dass die **physiologische und (neuro-)biologische Stressverarbeitung** bei allen Menschen ähnlich und immer noch sehr ursprünglich ist. Große und **individuelle Unterschiede** gibt es in der **Biografie und Persönlichkeit** des Einzelnen. In diesem **Zusammenhang** muss man heute Stressreaktionen und – verarbeitung betrachten. Sie bestimmen wesentlich unsere Arbeitsweise. Als weiterer **Einflussfaktor** gilt unser **Arbeitsumfeld**. Man weiß heute, dass die **psychosozialen Beziehungen** dabei den größten Einfluss auf das Wohlbefinden und die Stressbilanz der Arbeitnehmer haben. Was kann der Arbeitnehmer selbst in seiner Arbeitssituation verändern? **Schwerpunkt** dieses Seminars soll weiterhin der **Gedankenstress** und die **damit verbundene Bewertung** sein. Praktische Übungen trainieren die Umsetzung der erarbeiteten Erkenntnisse und sind für den Transfer in den Alltag nachhaltig anwendbar.

**Astrid Heimendahl** ist seit vielen Jahren selbstständige Beraterin, Trainerin und Coach. Sie begleitet und unterstützt Klienten, Teams und Organisationen in Veränderungs- und Krisensituationen mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung, Neuropsychologie und Potenzialentfaltung. In der Einzelbetreuung hat sie zahlreiche Mitarbeiter und Führungskräfte auch in Fragen der betrieblichen Eingliederung beraten.

### Gustav Pruß

Geschäftsführer des Vereins der zertifizierten Disability-Manager Deutschlands e.V. (VDiMa) Berlin

## Montag, den 12.06.2023

12.00 - 12.30 Uhr:	Begrüßung und Auftakt	Pruß/Heimendahl
12.30 - 13.30 Uhr:	Mittagessen	
13.30 - 14.45 Uhr:	<b>Theoretischer Einstieg zu Stress:</b> Unterschiede in Art und Verlauf und deren Wechselwirkungen	Heimendahl
14.45 - 15.30 Uhr:	<b>Individuelle „Standortbestimmung“</b> Austausch und Reflektion zur persönlichen Stressregulierung	Heimendahl
15.30 - 15.45 Uhr:	Pause	
15.45 – 17.45 Uhr:	<b>Stressregulierung in der Praxis</b> – Teil 1 Aktivworkshop	Pruß/Heimendahl
18.00 – 19.00 Uhr:	Abendessen	
19.00 – 19.30 Uhr:	<b>Abendübung / Meditation</b>	Heimendahl
19.30 – 21.30 Uhr:	Angebot von <b>Einzelcoaching</b>	Heimendahl

---

## Dienstag, den 13.06.2023

09.00 - 09.30 Uhr:	<b>Morgenübung / Meditation</b>	Heimendahl
09.30 - 10.15 Uhr:	<b>Auswertung</b> des ersten Tages und Zwischenergebnisse	Heimendahl
10.15 – 10.30 Uhr:	Pause	
10.30 – 12.30 Uhr:	<b>Stressregulierung in der Praxis</b> – Teil 2 Aktivworkshop	Pruß/Heimendahl
12.30 - 13.30 Uhr:	Mittagessen	

13.30 – 15.00 Uhr:	<b>Auswertung</b> , Erfahrungsaustausch und Vertiefung	
15.00 – 15.30 Uhr:	Pause	
15.30 – 17.30 Uhr:	<b>Stressregulierung in der Praxis</b> – Teil 3	
	Aktivworkshop	Pruß/Heimendahl
18.00 – 19.00 Uhr:	Abendessen	
19.00 – 19.30 Uhr:	<b>Abendübung / Meditation</b>	Heimendahl
19.30 – 21.30 Uhr:	Angebot von <b>Einzelcoaching</b>	Heimendahl

---

### Mittwoch, den 14.06.2023

09.00 - 09.30 Uhr:	<b>Morgenübung / Meditation</b>	Heimendahl
09.30 - 10.15 Uhr:	<b>Auswertung</b> des ersten Tages und $\pi$ Zwischenergebnisse	Heimendahl
10.15 - 10.30 Uhr:	Pause	
10.30 – 11.30 Uhr:	<b>Stressregulierung im Alltag:</b> Individuelle Umsetzungsmöglichkeiten	Heimendahl
11.30 – 12.00 Uhr:	<b>Austausch</b> , Ergebnissicherung, Feed- back und Abschluss; Ausblick	Heimendahl/Pruß
12.00 – 13.00 Uhr:	<b>Mittagessen und Verabschiedung</b>	