

Anmeldung bis zum 20.04.2027

- **schriftlich an:** VDiMa e.V.
Bundesallee 57/58
10715 Berlin
- **per Telefon unter:** 0173 85 12114
- **per eMail an:** reservierung@vdimade

Verbindliche Anmeldung:

Name, Vorname: _____
Telefon: _____
E-Mail: _____

Rechnungsanschrift:

Firma/Einrichtung: _____
Abteilung: _____
Name: _____
Straße: _____
PLZ und Ort: _____

Teilnahmegebühr: 1285,00 € (für VDiMa-Mitglieder ermäßigt: 1235,00€)

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 Abendesse.
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 zu Umgang mit Stress“

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



Follow-Up Aktivseminar zu Umgang mit Stress.

Montag, 07.06.2027 bis Mittwoch, 09.06.2027

StrandGut Resort

Am Kurbad 2

25826 St. Peter-Ording



VDiMa e.V.

Verein der zertifizierten
Disability-Manager Deutschlands e.V.

Follow-up Aktivseminar zu Umgang mit Stress. Follow-up Aktivseminar zu Umgang mit Stress. Stressbewältigung – ganzheitlich, alltagstauglich und nachhaltig

Die Bedeutung, die Gründe und Auswirkungen von Stress werden sehr persönlich bewertet und deren Erklärungen und Reaktionen sind zutiefst subjektiv, obwohl viele vorhandene Studien andere Ergebnisse liefern könnten. Letztlich meinen wir, dass wir uns am besten mit uns auskennen und wählen oft geradezu seltsame Wege, um mit unseren Stressfaktoren und -situationen umzugehen. Dabei spielen Themen eine Rolle wie Wünsche, Blockaden, Schmerz, Sich der Situation nicht stellen wollen und vieles mehr. Die Selbstbeeinflussung funktioniert oft gut und lange, bis „der Schwindel auffliegt“.

In diesem Seminar werden wir verschiedene Situationen und Reaktionsmuster kennenlernen und daraus Möglichkeiten erarbeiten, wie man in der BEM-Tätigkeit den Klienten dazu verhelfen kann, Klarheit zu finden und wirkungsvolle Stressbewältigungsmaßnahmen zu ergreifen. Dabei werden praktische Übungen für die Umsetzung der erarbeiteten Erkenntnisse einbezogen und für den Einsatz im Arbeitsalltag ausgewertet.

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.

Deutschlands e.V. (VDiMa) Berlin

Montag, den 07.06.2027

12.00 – 12.30 Uhr:	Begrüßung und Auftakt	Pruß/Heimendahl
12.30 – 13.30 Uhr:	Gemeinsames Mittagessen	
13.30 – 14.45 Uhr:	Theoretischer Einstieg: Bewertungssysteme von Stress, innere und äußere Einflüsse	Heimendahl
14.45 – 15.30 Uhr:	Austausch und Reflektion zu unterschiedlichen Stressbewertungen	Heimendahl
15.30 – 15.45 Uhr:	Pause	
15.45 – 17.45 Uhr:	Stressbewältigung in der Praxis – Teil 1 - Aktivworkshop	Pruß/Heimendahl
18.00 – 19.00 Uhr:	Gemeinsames Abendessen	
19.00 – 19.30 Uhr:	Abendübung / Meditation	Heimendahl
19.30 – 21.30 Uhr:	Angebot von Einzelcoaching	Heimendahl

Dienstag, den 08.06.2027

09.00 - 09.30 Uhr:	Morgenübung / Meditation	Heimendahl
09.30 - 10.15 Uhr:	Auswertung des ersten Tages und Zwischenergebnisse	Heimendahl
10.15 - 10.30 Uhr:	Pause	
10.30 – 12.30 Uhr:	Stressbewältigung in der Praxis – Teil 2 - Aktivworkshop	Pruß/Heimendahl
12.30 - 13.30 Uhr:	Gemeinsames Mittagessen	
13.30 – 15.00 Uhr:	Auswertung , Erfahrungsaustausch und Vertiefung	Heimendahl
15.00 – 15.30 Uhr:	Pause	

- 15.30 – 17.30 Uhr: **Stressbewältigung in der Praxis – Teil 3 -**
Aktivworkshop Pruß/Heimendahl
- 18.00 – 19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- 19.00 – 19.30 Uhr: **Abendübung / Meditation** Heimendahl
19.30 – 21.30 Uhr: Angebot von **Einzelcoaching**
Heimendahl

Mittwoch, den 09.06.2027

- 09.00 - 09.30 Uhr: **Morgenübung / Meditation** Heimendahl
- 09.30 - 10.15 Uhr: **Auswertung** des ersten Tages und Zwischenergebnisse
Heimendahl
- 10.15 - 10.30 Uhr: Pause
- 10.30 – 11.30 Uhr: **Stressbewältigung im Alltag:** Individuelle
Umsetzungsmöglichkeiten Heimendahl
- 11.30 – 12.00 Uhr: **Austausch**, Ergebnissicherung, Feedback und Abschluss;
Ausblick Heimendahl/Pruß
- 12.00 – 13.00 Uhr: **Mittagessen und Verabschiedung**