

Zeit- und Stressmanagement

In komplexen und fordernden Arbeitsumfeldern geraten viele Führungskräfte und Mitarbeitende in einen Modus des Reagierens statt Gestaltens. Anhaltender Stress beeinträchtigt die Wahrnehmung und mindert die Fähigkeit zur Regeneration, Offenheit und Empathie – zentrale Kompetenzen für zukunftsorientiertes Arbeiten.

Dieses praxisnahe Training vermittelt achtsamkeitsbasierte Methoden zur Stressbewältigung und Selbststeuerung. Es fördert die bewusste Wahrnehmung eigener Denk- und Verhaltensmuster und unterstützt dabei, automatisierte Reaktionen durch reflektiertes Handeln zu ersetzen.

Inhalte u. a.:

- Grundlagen des Stressmanagements
- Achtsamkeit erfahrbar machen
- Aufmerksamkeitstechniken üben
- Reflexion individueller Stressmuster
- Transfer in den Berufsalltag

Dozentin

Babette Frank ist seit sechs Jahren als selbstständige Prozessbegleiterin in der Team- und Führungskräfteentwicklung tätig. Als Mindful Leadership Trainerin liegt ihr Schwerpunkt auf der Integration von Achtsamkeit in Unternehmen. Sie unterstützt Einzelpersonen und Teams dabei, nachhaltige und gesunde Strukturen zu etablieren – etwa durch Resilienz- und Stressmanagement mit achtsamkeitsbasierten Techniken oder durch die Förderung einer modernen Meetingkultur, in der Besprechungen zu inspirierenden und ressourcenschonenden Highlights werden. Ihr Ansatz zielt darauf ab, Räume für gemeinsames Lernen und authentischen Austausch zu schaffen.

Datum und Uhrzeit:

15.04.2025

09:30 – 13:30 Uhr

Teilnehmendenzahl:

max. 15

Format:

online

Ort:

Zoom

Anmeldung und Kosten:

Teilnahmegebühren: 275,- €

Privatzahler*innen: 150,- €

Frist für die Anmeldung

01.04.2025

Link zur Anmeldung:

<https://umfrage.gsub.de/anmeldung-zum-seminar-zeit-und-stressmanagement>

Kontaktinformationen:

gsub mbH

Akademiebüro

Kronenstraße 6

10117 Berlin

Tel. 030 28 409 350

Servicezeiten:

Di & Do 10:00 - 12:00 Uhr

akademie@gsub.de