

Seminarprogramm

Seminar-Nr. 26 | 28

Stressintelligenz festigen – Kompetenzen stärken Verhaltenstraining (Modul II Aufbau/Vertiefung)

14.09.2026 – 18.09.2026



Die Gesellschaft der Europahäuser und Europäischen Akademien e.V. ist anerkannter Träger der bpb.
Der Unterträger IBZ Schloss Gimborn e.V. ist Mitglied der GEEA.

Seminarinhalte

Nach Corona, nach Homeoffice, nach zwei Jahren Krieg in der Ukraine – zu den beruflichen Belastungen kommen weitere, die wir kaum beeinflussen können. Überlastung, Ängste, Sorgen machen sich im Leben vieler Menschen breit. Manche sind konkret fassbar, manche sind diffus und trotzdem spürbar. Wenn zu einer permanenten beruflichen Anspannung weitere Belastungen kommen, ist es oft schwer, die innere Balance zu halten oder wiederzufinden. Die Prävention umfasst die Konstanten und Säulen der Balance bzw. der Resilienz.

Das Seminar richtet sich an diejenigen, die schon ein Seminar zum Thema „Stressintelligenz entwickeln“, Modul I, besucht haben. Zur Festigung der Trainingsinhalte aus Modul I und damit eines langfristig angestrebten Erfolges, ist es erforderlich, das vermittelte Wissen in einem Vertiefungsseminar aufzufrischen.

In diesem Modul II werden die im Grundlagenmodul I vermittelten Inhalte individuell angepasst und gestärkt. Persönliche Stressbewältigungskompetenzen werden gefestigt und das Vertrauen in das persönliche Bewältigungspotential mit erweitertem Handlungsspielraum wird mit dem Ziel der Langfristigkeit und Nachhaltigkeit angepasst.

Weitere Themen sind Effizienzkontrolle erlernter Techniken, Reflektion über den Stand der Stressbelastung und Resilienz, Selbstwahrnehmung und Eigenkontrolle, Vertiefung der Entspannungstechniken, vertiefte Achtsamkeitsübungen, Thematiken Konfliktbewältigung, Kommunikation, Burn-Out-Phasen und der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden.

Das Seminar wird geleitet von **Uwe Nowak** und **Thomas Kieck**, beide erfahrene Verhaltenstrainer für Stress- und Konfliktbewältigung (hauptamtlich Lehrende als Verhaltenstrainer an der Hochschule für Öffentliche Verwaltung, HfÖV, Bremen in Abordnung von der Polizei Bremen) bis Pensionierung.

Im schönen Ambiente von Schloss Gimborn gegen Ende des Sommers ist dieses Seminar eine ganz besondere Gelegenheit, zu entspannen, sich zu stärken für die kältere Jahreszeit und im Schlosspark, am Teich, im Wald Energie zu tanken

Preis: 499 € | für IPA Mitglieder 369 €

Weitere Informationen zum Seminar sowie die vollständigen Teilnahmebedingungen finden sie auf unserer Homepage www.ibz-gimborn.de

Montag

bis 10:30	Anreise	
10:45 – 11:00	Begrüßung durch die Hausleitung, Vorstellung des Seminarleiters, Organisatorisches und Seminarplanung Vorstellungsrunde <i>Es wird auf die Möglichkeit für außerplanmäßige Gesprächsrunden, Informationsaustausch hingewiesen</i>	Hausleitung (Direktor, päd. Leitung) Seminarleitung
11:00 – 12:15	Seminareinheit	
12:15 – 13:30	Mittagessen	
13.30 – 117:00	Seminareinheit	
17:00 – 19:00	<i>Zeit für Sport, Gesprächsrunden, Teilnehmeraustausch</i>	
19:00 – 19:45	Abendessen	

Dienstag

08:00 – 08:45	Frühstück
09:00 – 12:15	Seminareinheit
12:15 – 13:30	Mittagessen
13:30 – 16:45	Seminareinheit
16:45 – 18:00	<i>Zeit für Sport, Gesprächsrunden, Austausch</i>
18:00 – 19:0	Abendessen

Mittwoch

08:00 – 08:45	Frühstück
09:00 – 12:15	Seminareinheit
12:15 – 13:30	Mittagessen
13:30 – 16:45	Seminareinheit
16:45 – 18:00	<i>Zeit für Sport, Gesprächsrunden, Austausch</i>
18:00 – 19:00	Abendessen

Donnerstag

08:00 – 08:45	Frühstück
09:00 – 12:15	Seminareinheit
12:15 – 13:30	Mittagessen
13:30 – 16:45	Seminareinheit
16:45 – 18:00	<i>Zeit für Sport, Gesprächsrunden, Austausch</i>
18:00 – 19:00	Abendessen

Freitag

08:00 – 08:45	Frühstück und Check-out
09:00 – 12:15	Zusammenfassung der Woche
12:15 – 13:30	Mittagessen
13:30 – 15:00	Feedbackrunde und Seminarauswertung Hausleitung (Direktor, päd. Leitung) Seminarleitung
ab 15:00	Abreise