SEMINARPROGRAMM 2027

Seminar-Nr. 27 | 08

Stressintelligenz entwickeln

Kompetenzen stärken: Hilfe durch Stressmanagement (Modul I)

Montag, 12. – Freitag, 16. April 2027



Informations- und Bildungszentrum
Schloss Gimborn e.V.
Schloßstraße 10 · 51709 Marienheide
+49 2264 40433-0 · info@ibz-gimborn.com
www.ibz-gimborn.com

Seit 1969 internationale Begegnungs- und Fortbildungsstätte der IPA
Servo per Amikeco

SEMINARINHALTE

Schneller, besser, flexibler – die Anforderungen im Beruf fordern oft ein Maximum von uns. Sie stellen uns vor die Herausforderung, Belastungen standzuhalten, Leistungen zu erbringen und gleichzeitig mit den eigenen Ressourcen so umzugehen, dass wir seelisch und körperlich gesund bleiben.

Viele kennen das Gefühl, dienstlich wie privat nur noch gefordert zu sein. Permanente Anspannung sowie Be- und Überlastungen verlangen uns häufig ein Maximum ab. Diesen Prozess gilt es im Rahmen dieses Präventionsprogramms zu erkennen, zu durchschauen und zu analysieren, um ihn aufzuhalten oder – besser noch – zu vermeiden. Wir wollen eigene Stressquellen identifizieren, unsere Stresskompetenz stärken und geeignete Handlungsalternativen entwickeln. Präventive Stress- und Gesundheitsförderung ist keine Therapie, sondern eine Denk- und Handlungsweise, die erlernt werden kann. Es geht darum, ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe herzustellen – eine Balance, die heutzutage allzu oft gestört ist.

Ziel ist es, mehr Lebensqualität zu erlangen, das Vertrauen in das eigene Bewältigungspotenzial zu stärken und den persönlichen Handlungsspielraum zu erweitern. Die Methodik des Seminars basiert auf einem wissenschaftlich fundierten und empirisch entwickelten Konzept, das sich in der praktischen Anwendung bewährt hat. Die darauf aufbauenden Informationen und Techniken werden vermittelt, praktisch erprobt und auf den individuellen Alltag übertragen. Sie sollen dabei unterstützen, auch unter Belastung sicher, entspannt und gelassen handlungsfähig zu bleiben.

Das Seminar wird von Uwe Nowak und Thomas Kieck geleitet. Beide sind erfahrene Verhaltenstrainer für Stress- und Konfliktbewältigung und waren bis zu ihrer Pensionierung hauptamtlich als Lehrende und Verhaltenstrainer an der Hochschule für Öffentliche Verwaltung (HfÖV) Bremen tätig – in Abordnung von der Polizei Bremen.

ZIELGRUPPE

Das Seminar richtet sich an Beschäftigte aus Polizei, öffentlicher Verwaltung und anderen besonders belastungsintensiven Berufsfeldern, die ihre persönlichen Stressmuster besser verstehen und ihre Kompetenzen im Umgang mit beruflichen und privaten Anforderungen stärken möchten. Angesprochen sind sowohl Mitarbeitende als auch Führungskräfte, die frühzeitig und präventiv etwas für ihre seelische und körperliche Gesundheit tun wollen.

VORAUSSETZUNGEN

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; vorausgesetzt werden die Bereitschaft zur Selbstreflexion und zur aktiven Teilnahme an den praktischen Übungen.

SEMINARLEITUNG UND REFERIERENDE

Uwe Nowak, Trainer für Stress und Konfliktbewältigung

Thomas Kieck, Trainer für Stress und Konfliktbewältigung

AUF EINEN BLICK

Beginn / Ende	Beginn: Montag, 12.04.2027, 09:00 Uhr Ende: Freitag, 16.04.2027, 12:00 Uhr
Sprache	Deutsch
Teilnahmegebühr	IPA/IBZ-Mitglieder – Frühbucher bis 31.01.2027 **499 €** IPA/IBZ-Mitglieder ab 01.02.2027 **549 €** Standard / Behörden **669 €** *Paketpreis inkl. Einzelzimmer und Vollverpflegung · Mitgliederpreis auch mit IBZ-Mitgliedschaft (40 €/Jahr)*
Anmeldung	Online-Anmeldung im Buchungsportal
Teilnahmebedingungen	www.ibz-gimborn.com/teilnahmebedingungen

TAGESPROGRAMM

1. TAG Montag, 12. April 2027

ZEIT	PROGRAMM	REFERENT/IN
bis 08:30	**Anreise**	
09:00 – 09:15	**Begrüßung durch die Hausleitung, Vorstellung der Seminarleiter, Organisatorisches und Seminarplanung**	**Hausleitung**, Direktor, päd. Leitung **Seminarleitung**
09:15 – 12:15	**Beginn Seminar Gruppe - Trainerteam** – Umgang „Wir“ miteinander – Verschwiegenheit – Akku-Modell – eigener Ladezustand – Dynaxität Stress, Sinn der Prävention, – Resilienz, Salutogenese, Kohärenz	**Trainerteam**
12:15 – 13:15	*Mittagessen*	
13:15 – 14:45	**Persönliche Vorstellungsrunde** – freiwillige Darstellung Vita, Motivation, – Erwartungen/Ziele….	**Trainerteam**
15:15 – 15:30	**Einführung in Entspannungsübungen** – Verlauf einer Übung – Hinweise zu Basics	**Trainerteam**
15:30 – 16:45	**ANGEBOT 1. Entspannungsübung** – Kombinierte Ankommübung - – Achtsamkeitsübung – Rückmelderunde zur Übung – Filmsequenz zur Thematik Achtsamkeit – Kurzdarstellung MBSR	**Trainerteam**
16:45 – 19:00	*Zeit für Sport, Gesprächsrunden, Teilnehmeraustausch*	
19:00 – 19:45	*Abendessen*	

2. TAG Dienstag, 13. April 2027

ZEIT	PROGRAMM	REFERENT/IN
08:00 – 08:45	*Frühstück*	
09:00 – 10:30	**Reflektion Vortag** Stress - Theorie Methode: Vortrag - Austausch – SOR-Modell – Uhr-Urzeit-Evolutionsmodell – Kurzfilm Stress/ Biologische Prozesse – – Nachbereitung	**Trainerteam**
10:45 – 12:15	**Arbeitsbogen Stressreaktionen - Auswertung - Information** Thematik Bewegung – Stress Methode: Vortrag - Einzelarbeit - Austausch	**Trainerteam**
12:15 – 13:15	*Mittagessen*	
13:15 – 15:30	**Persönliche Stressanalyse**	**Trainerteam**
15:45 – 16:45	**Angebot 2. Entspannungsübung** Rückmelderunde zur Übung Erarbeitung Resilienzfaktoren Teil 1	**Trainerteam**
16:45 – 19:00	*Zeit für Sport, Gesprächsrunden, · Teilnehmeraustausch*	
19:00 – 19:45	*Abendessen*	

3. TAG Mittwoch, 14. April 2027

ZEIT	PROGRAMM	REFERENT/IN
08:00 – 08:45	*Frühstück*	
09:00 – 10:30	**Reflektion Vortag** Vorstellung der KE–Techniken (Techniken zur kurzfristigen Erleichterung) Methode: Vortrag, Einzelarbeit, Austausch	**Trainerteam**
10:45 – 12:15	**Thematik Soziale Kontakte** Methode: Vortrag, Einzelarbeit und Austausch	**Trainerteam**
12:15 – 13:15	*Mittagessen*	
13:15 – 14:15	**Angebot: 3. Entspannungsübung** Rückmelderunde zur Übung	**Trainerteam**
14:30 – 16:45	**Konflikte** Methode: Vortrag - Gruppenarbeit – Anlässe - Auslöser - Tieferliegende – Ursachen – Konfliktspirale – Interventionszeitpunkt	**Trainerteam**
16:45 – 19:00	*Zeit für Sport, Gesprächsrunden, Teilnehmeraustausch*	
19:00 – 19:45	*Abendessen*	

4. TAG Donnerstag, 15. April 2027

ZEIT	PROGRAMM	REFERENT/IN
08:00 – 08:45	*Frühstück*	
09:00 – 10:30	**Reflektion Vortag** Erarbeitung Resilienzfaktoren Teil 2 Methode: Vortrag - Austausch – Highlight - Genussschule - Glückshormone	**Trainerteam**
10:45 – 12:15	**Thematik Einstellung - Überprüfung – ggf. Veränderungen** Methode: Vortrag - Einzelarbeit - Austausch	**Trainerteam**
12:15 – 13:15	*Mittagessen*	
13:15 – 14:15	**Angebot: 4. Entspannungsübung** Rückmelderunde zu Übung	**Trainerteam**
14:30 – 15:45	**Film „Stress – SOS der Seele“** – Nachbereitung – Austausch	**Trainerteam**
15:45 – 16:45	**Einführung Thematik** Systematische Problemlösung Teil 1 Methode: Vortrag - Gruppenarbeit	
16:45 – 19:00	*Zeit für Sport, Gesprächsrunden, Teilnehmeraustausch*	
19:00 – 19:45	*Abendessen*	

5. TAG Freitag, 16. April 2027

ZEIT	PROGRAMM	REFERENT/IN
08:00 – 08:45	*Frühstück*	
09:00 – 09:30	**Reflektion Vortag**	**Trainerteam**
09:30 – 11:30	**Systematische Problemlösung Teil 2** Methode: Vortrag - Austausch - prakt. Durchführung Angebot: 5. Entspannungsübung - Abschlussübung - Ritual – Rückmelderunde zu Übungen - Aussicht	**Trainerteam**
11:30 – 12:00	**Feedbackrunde zum Seminar** – Welche Ergebnisse sind mit dem Seminar erreicht worden? – Wurden die Erwartungen erfüllt? Tagungskritik, Anregungen, – Teilnehmerfragebögen	**Hausleitung**
ab 12:00	**Abreise**	