



**DIE FÜHRUNGSKRÄFTE**

**INITIATIVE KOMPETENZ**  
- Eine Kooperation von DIE FÜHRUNGSKRÄFTE und  
der deutschen medienakademie -



deutsche medienakademie köln

## **Stress Management: Stress-Abbau im Unternehmens-Alltag**

**Eine Sensibilisierung für Stress-Ursachen, -Abläufe und –Symptome für Führungskräfte**

In den dreißiger Jahren wurde der Begriff Stress (engl. für Druck oder Belastung), aus der Geologie kommend, auf den Menschen übertragen. Die Belastung kann ganz unterschiedliche Ursachen haben – z.B. undurchsichtige Geschäftsabläufe, Über- oder Unterforderung oder Konflikte. Der Workshop kann zwar nicht den sehr unterschiedlichen Ursachen von Stress bei den Teilnehmern oder ihren Mitarbeitern auf den Grund gehen, aber er kann für Ursachen, Abläufe und Symptome sehr wohl sensibilisieren.

In deutschen Unternehmen leidet nach verschiedenen Untersuchungen jede dritte Frau und jeder vierte Mann an einem riskant hohen Stressniveau. Darunter sind allerdings nicht nur die, die darum wissen, sondern auch solche mit nicht gefühltem Stress, die genauso gefährdet sein können. Der Workshop konzentriert sich daher darauf, die Teilnehmer zu sensibilisieren, Stress- und Burnout-Symptome frühzeitig erkennen zu können und alltagstaugliche Anti-Stress-Strategien und -Techniken zu entwickeln – von der Vorbeugung bis zu Gegenmaßnahmen.

Die von der deutschen medienakademie eingesetzte Trainerin, Waltraud Steinborn, verfügt über eine langjährige Erfahrung als Dozentin und Business - Coach mit Schwerpunkten bei Zeit- und Selbstmanagement. Neben ihren Lehraufträgen an einer Universität, regelmäßigen Führungskräfte trainings im In- und Ausland hat sie auch ein eigenes Trainingsinstitut im Softskill -Bereich aufgebaut.

Datum: 07.12.2010 | 13.00 Uhr – 19.00 Uhr  
Ort: DIE FÜHRUNGSKRÄFTE, Mohrenstraße 11-17, 50670 Köln  
Teilnahmegebühr: 280 € für Verbandsmitglieder, sonst 560 € jeweils zzgl. 19% MwSt.



# DIE FÜHRUNGSKRÄFTE

deutsche medienakademie köln

## Bestätigung

Bitte bestätigen Sie per Fax:

deutsche medienakademie GmbH

Fax: 02 21 / 57 43 72 01

Tel.: 02 21 / 57 43 72 00

Internet: [www.medienakademie-koeln.de](http://www.medienakademie-koeln.de)

E-Mail: [angermann@medienakademie-koeln.de](mailto:angermann@medienakademie-koeln.de)

Bestätigung der Teilnahme am Workshop:

### **Stress Management: Stress-Abbau im Unternehmens-Alltag** Sensibilisierung für Stress-Ursachen, -Abläufe und -Symptome für Führungskräfte

am 07.12.2010 von 13.00-19.00 Uhr in Köln

- Hiermit melde ich mich verbindlich an.  
Das Seminar kostet für Mitglieder des Verbands 280 €, sonst 560 €. Die Preise verstehen sich zuzüglich 19% MwSt. (Bitte Namen und Adresse unten angeben)
- Nein, ich habe leider keine Zeit (Bitte Namen und Adresse unten angeben)
- Bitte ändern/löschen Sie die Adresse / den Ansprechpartner!

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Position: \_\_\_\_\_

Mitglied: ja  / nein  Mitgliedsnummer: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Stadt: \_\_\_\_\_

Telefon/Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Bitte teilen Sie uns, falls abweichend, Ihre Rechnungsanschrift und die ggf. erforderliche Bestellnummer mit:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

#### **Allgemeine Teilnahmebedingungen:**

Die Veranstaltungsteilnahme setzt vorherigen Rechnungsausgleich voraus. Bei Stornierung der Anmeldung bis zu 10 Werktagen vor Beginn wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 125,00 EUR zzgl. MwSt. fällig. Wenn die Absage innerhalb der letzten 10 Werktage eingeht, wird die gesamte Teilnahmegebühr fällig. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich.

Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahme nur nach Erhalt einer gesonderten Bestätigung des Workshoptermins von uns gewährleistet ist. Sollten Sie bis eine Woche vor dem Veranstaltungstermin keine Nachricht erhalten haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf: deutsche medienakademie, Im MediaPark 8, 50670 Köln, Marion Angermann, [angermann@medienakademie-koeln.de](mailto:angermann@medienakademie-koeln.de); Tel. 0221-5743-7200.