

Stress & Psyche an die Hand nehmen - Mehr Resilienz und Wohlbefinden für den Alltag

Mo 22.09. ab 14:00 Uhr – Fr 26.09.25 bis 14:00 Uhr

Der schnelllebige Wandel in der Arbeitswelt und die alltäglichen Herausforderungen unseres Lebens führen immer mehr zu anhaltendem Stress, Unmut und Überforderung.

Trotz guter Vorsätze schaffen wir es häufig nicht, unser Verhalten zu ändern und aus dem Teufelskreis der Belastung auszusteigen ...

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie mehr über die psychologischen Hintergründe von Stress und über die Frühwarnzeichen psychischer Belastung.

Sie reflektieren ihre eigenen Resilienzfaktoren und lernen ihre individuellen Ressourcen zum Schutz vor psychischer Belastung gezielt einzusetzen. Im intensiven und unterstützenden Austausch suchen wir einen Zugang zu persönlichen Baustellen, erarbeiten konkrete sowie individuelle Strategien und üben deren Anwendung zur Selbstfürsorge für den Transfer in den eigenen Alltag. Es erwartet Sie ein vielfältiges Zusammenspiel von psychologischen Inputs, achtsamer Selbstreflexion und interaktivem Austausch in der Gruppe, wobei Sie in Einzel- und Gruppenübungen die Möglichkeit bekommen erlernte Techniken in einem geschützten Rahmen direkt anzuwenden.

Referent: **Silas Klatt**

Psychologe (M.Sc.-Psych.), Trainer und Berater für Unternehmen und Privatpersonen in den Bereichen Psychische Gesundheit, Kommunikation und Stressmanagement.

Verantwortlich: Gaby Straßburg

Kosten:

750,00 € im EZ DU/WC inkl. ÜN/VP

700,00 € im DZ DU/WC inkl. ÜN/VP

580,00 € Tagesgast inkl. VP



Bildungsurlaub anerkannt in:

- Niedersachsen
- Nordrhein-Westfalen
- Baden-Württemberg



Online ansehen und anmelden

Denkhaus Loccum e.V.

Hormannshausen 6-8

Tel: 05766 9609-0

31547 Rehburg-Loccum

info@denkhaus-loccum.de

www.denkhaus-loccum.de

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

Ich bin damit einverstanden, dass folgende personenbezogene Daten in der EDV gespeichert und für interne Zwecke verwendet werden. Eine Übertragung an Dritte erfolgt nicht. Rechnungsrelevante Angaben werden zehn Jahre gespeichert.

Thema: Stress und Psyche

Seminar-Nr. E 142/25

Datum: 22.-26.09.2025

Name, Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail*:

Geburtsdatum*:

Rechnungsadresse, wenn abweichend:

**Optionale Angaben*

Zimmerwunsch und Verpflegung

Einzelzimmer DU/WC

Doppelzimmer DU/WC mit: _____

Tagesgast

Ich möchte vegetarisch essen (kein Aufpreis)

Besondere Ernährungswünsche (3,00 € Aufschlag je Mittagessen und Abendessen):

Vegan / Laktosefrei / Glutenfrei

Histaminintoleranz / Sonstiges:

Zahlungsweise

Ich möchte die Rechnung per Mail erhalten.

Ich bin damit einverstanden, dass mein Name, meine Adresse und meine Telefonnummer in einer Liste der Teilnehmenden aufgenommen und diese Liste vor Seminarbeginn für die Bildung von Fahrgemeinschaften versandt wird.

Ich bin damit einverstanden, dass ich E-Mails vom Denkhaus Loccum erhalte

Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des Denkhaus Loccum

Ort, Datum

Unterschrift

Denkhaus Loccum e.V.
Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum

Denkhaus Loccum e.V.
Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum
Tel. 05766-96090
Fax. 05766-960944
info@denkhaus-loccum.de
www.denkhaus-loccum.de



Follow us:

Instagram:



<https://www.instagram.com/denkhaus.loccum.ev/>

Facebook:



<https://www.facebook.com/Denkhaus.Loccum>



Bildnachweise:
qimono - pixabay.com
Denkhaus Loccum



Persönlichkeitsbildung

**Stress & Psyche an die Hand nehmen –
Mehr Resilienz und Wohlbefinden für
den Alltag**

Mo. 22.09. - Fr 26.09.2025



Denkhaus Loccum e.V.

Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum

Telefon 05766 9609-0
Fax 05766 9609-44

info@denkhaus-loccum.de
www.denkhaus-loccum.de

www.denkhaus-loccum.de