



olaser | Shutterstock.com

# Stressreduzierung

Prävention

Motivation

Resilienz

**Stress erfolgreich managen -  
Souveränität im Leitstellenalltag  
07.-08. Mai 2026 in Frankfurt a. M.**

## Resilienz

# Methoden

## Stärkung

### Stress erfolgreich managen – Souveränität im Leitstellenalltag

Das Seminar „Stress erfolgreich managen – Souveränität im Leitstellenalltag“ bietet Leitstellenmitarbeitenden praxisnahe Ansätze, um mit den täglichen Herausforderungen umzugehen. Der Druck durch schnelles Handeln im Beruf, gepaart mit den Anforderungen des Privatlebens, kann schnell zu Überforderung führen. In diesem zweitägigen Seminar erarbeiten wir ein tiefes Verständnis für das Thema Stress und zeigen effektive Möglichkeiten zur Stressreduzierung und Prävention auf.

#### Was Sie erwartet:

> **Erkennen und Verstehen von Stress:**

Lernen Sie, die individuellen und kollektiven Ursachen von Stress in der Sicherheitsorganisation zu erkennen und zu verstehen

> **Identifikation innerer Antreiber:**

Reflektieren Sie Ihre persönlichen Lebensmotive und inneren Antreiber, um stressverursachende Verhaltensmuster zu erkennen

> **Anwendung von Stressbewältigungstechniken:**

Erwerben Sie praktische Fähigkeiten zur aktiven Stressbewältigung und Prävention, die Sie sofort in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

> **Vorstellung des „PakEs“-Konzepts:**

Entwickeln Sie Ihren eigenen ganzheitlichen Stressmanagement-Plan, der langfristige Resilienz aufbaut und individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist

Durch interaktive Übungen und praxisnahe Inhalte sollen die Teilnehmenden möglichst viel für den eigenen Alltag mitnehmen. Das „PakEs“-Konzept wird dabei von jedem selbst erarbeitet und an die eigenen Anforderungen angepasst.

#### Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Leitstellenmitarbeitende sowie Personen außerhalb der Leitstelle, die sich intensiv mit dem Thema Stressmanagement auseinandersetzen möchten. Sie lernen, durch das Verständnis der eigenen Antreiber resilienter zu werden und Stress besser zu bewältigen

## PROGRAMM

### 07.05.2026

---

ab 08:30 Uhr

**Akkreditierung der Teilnehmenden**

09:00 Uhr

**Begrüßung und Einführung**

09:30 Uhr

**Vorstellung und Kennenlernen**

11:00 Uhr

**Kaffeepause mit Snacks**

11:30 Uhr

**Woher kommt mein Stress?**

Ist Stress immer gleich oder empfindet ihn jeder anders?  
Stressbewertung

13:00 Uhr

**Gemeinsames Mittagessen**

14:00 Uhr

**Wie hängt mein Stress mit den eigenen Lebensmotiven zusammen?**

Der Blick auf die eigenen Motivatoren und Möglichkeiten,  
Ansichten zu ändern

16:00 Uhr

**Kaffeepause mit Snacks**

19:00 Uhr

**Gemeinsames Abendessen und Networking**

Wir laden Sie herzlich ein zu Speisen und Getränken

**Henninger am Turm -**

**Das Frankfurter Brauhaus**

Hainer Weg 58

60599 Frankfurt am Main

Das Restaurant liegt fußläufig ca. 1 Kilometer vom Tagungshotel entfernt.

### 08.05.2026

---

09:00 Uhr

**Begrüßung Tag 2**

09:15 Uhr

**Mögliche Wege zur individuellen Stressbewältigung**

PakEs - das 5-Ebenen Gesamtkonzept zur Stressreduktion.  
Aktive Arbeit an der eigenen Haltung.

11:00 Uhr

**Kaffeepause mit Snacks**

11:30 Uhr

**PaKes:**

Welche Möglichkeiten habe ich, meine Stresslevel zu  
reduzieren? Was ist meine Sicht auf die Dinge?

Gibt es Alternativen?

Erarbeitung eines eigenen Stresskonzeptes mit Unterstützung  
in der Gruppe.

13:00 Uhr

**Mittagessen**

14:00 Uhr

**Stressbewältigungsstrategien**

Aufzeigen und Testen verschiedener Methoden

16:00 Uhr

**Ende der Veranstaltung**

## INFORMATIONEN

### Veranstaltungsort

Leonardo Royal Frankfurt  
Mailänder Str. 1  
60598 Frankfurt a. M.

### Teilnahmegebühr

Normalpreis  
1279,- € zzgl. MwSt.

### Akademiepreis

1099,- € zzgl. MwSt.  
(Sonderpreis für Beschäftigte aus Unternehmen, die Inhaber einer VDV-Akademie Card sind.)

Nutzen Sie den QR-Code:



## UNSERE REFERIERENDEN

### Susanne Kufeld

Langjährige Leiterin des DB Lagezentrums,  
heute Chief Security Officer (CSO) der Messe Berlin und  
freiberuflich tätig im Bereich der Weiterentwicklung von  
Sicherheitsstrategien (u.a. für große Energieanbieter)

### Ilona Merkle

Langjährige Erfahrung in der Entwicklung und Durchführung  
von Seminaren.  
Trainerin Erwachsenenbildung und Team Resource  
Management Trainerin.

Wir leben  
Lernen.