

Dreitägiges Online-Seminar: 22.4.2026, 21.5. und 22.5.2026 (jeweils 9-17 Uhr)

Systemisch-integratives Gesundheits- & Stressmanagement

Stress und Burnout sind mehr als nur Modeerscheinungen oder vermeintliche „Managerkrankheiten“. Sie sind tief verwurzelte Phänomene unserer heutigen Gesellschaft, die durch die Dynamiken der Arbeitswelt, des Familienlebens und des sozialen Umfelds weiter verstärkt werden. Krankenkassen verzeichnen seit Jahren einen besorgniserregenden Anstieg psychischer Erkrankungen – viele davon im Kontext sogenannter „Stressphänomene“.

Warum braucht es dieses Seminar?

- Stressbedingte psychische Erkrankungen nehmen laut Krankenkassen rasant zu.
- Nachhaltige Veränderung braucht ein neues Verständnis von Gesundheit in der VUKA/BANI-Welt.
- Systemisches Denken und der Blick auf Strukturen unterstützt die Gesundheitsförderung in Unternehmen (*Das Spiel spielt die Spieler*)
- Emotionale Kompetenz ist ein Schlüssel für Resilienz, Präsenz und gesundes Arbeiten. (*Emotions are data*)

Systemisches Denken ermöglicht es, Stress nicht isoliert als individuelles Problem zu betrachten, sondern als Ausdruck komplexer Wechselwirkungen in Systemen. Dabei wird deutlich, dass nicht nur äußere Faktoren wie Strukturen und Rahmenbedingungen belastend wirken, sondern auch die eigenen individuellen Kognitions-, Emotions- und Verhaltensmuster einen entscheidenden Beitrag zur Konstruktion von Stressphänomenen leisten können.

Inhalte, Aufbau und Konditionen des dreitägigen Seminars

Ein einmaliger Impuls reicht oft nicht. Stressmuster und gesundheitsförderliche Haltungen ändern sich nicht über Nacht. Aus diesem Grund haben wir zwischen den Seminaren etwas Platz gelassen.

Tag 1/ 22.04.2026: Grundwissen zum Thema Stress & Gesundheit. Das Salutogenese- und Resilienz-Modell sowie die Stressampel und das Stressverstärker-Mischpult.

Tag 2/ 21.05.2026: Organisationen und Stress, dysfunktionale und nützliche Haltegriffe für Gesundheitsförderung, Im Spannungsfeld zwischen Struktur, Lösungsfokussierung, Psychologischer Sicherheit und Pogofähigkeit

Tag 3/ 22.05.2026: Emotionale Kompetenz und Psychische Flexibilität als individuelle (Mental Health-) Konzepte

Wir arbeiten zwischen 9 und 17 Uhr mit einer größeren Mittagspause zur Regeneration.

Das Seminar findet ab 7 Personen statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 600 Euro.

Adressatinnen und Adressaten

Die Seminarreihe richtet sich an Menschen aus den Feldern Beratung, Therapie, Coaching, Supervision, Personalwesen/HR und Führung, welche ihre Kompetenzen in Richtung Umgang mit Stressfaktoren erweitern möchten. Teilnahme auch ohne systemische Vorerfahrungen möglich.

Leitung: Tom Kuchler

Baujahr 1971; Olbernhau im Erzgebirge; Systemischer Potenzialentfalter & Kulturwandler, Coach, Organisationsentwickler, Stresspräventionstrainer, Supervisor, Berater, Therapeut, Trainer, Autor, Impulsgeber, – Syntegrative Praxis Akademie für Potenzialentfaltung & Resilienz

Mehr unter <https://www.potenzialentfaltung.org/tom-kuechler>

Anmeldung

----- **copy & paste --- bitte vervollständigen und an tom.kuechler@potenzialentfaltung.org schicken** -----

Hiermit melde ich mich für das folgende Seminar an:

Dreitägiges Online-Seminar: 22.4.2026, 21.5. und 22.5.2026 (jeweils 9-17 Uhr)
Systemisch-integratives Gesundheits- & Stressmanagement

Mein Name:

Meine (Rechnungs-)Adresse:

Nach Eingang eurer Anmeldung erhaltet ihr zunächst eine kurze Eingangsbestätigung. Sobald die erforderliche Mindestteilnehmerzahl von sechs Personen erreicht ist, versenden wir die verbindliche Anmeldebestätigung sowie die entsprechende Rechnung.

Ich habe die organisatorischen Hinweise in der Webinar-Ausschreibung zur Kenntnis genommen.

Mit der Anmeldung bestätige ich, dass ich die

a) Datenschutzhinweise zur Kommunikation via zoom und email sowie

b) die Kundeninformation zum Datenschutz

...welche sich unter <https://www.potenzialentfaltung.org/arbeitsweise-tom-kuechler/>

finden zur Kenntnis nehme und akzeptiere.
