



**WISSEN
MACHT
ERFOLG**

Aufbau eines neuromuskulären Stressmanagement

Nachhaltig handlungsfähig im
Leadership bleiben

Das nehmen Sie mit

Stress, Überlastung, hohe berufliche Anforderungen sowie kurze Regenerationszeiten zeichnen das Bild des Arbeitsmarktes von heute. Dabei stets aus der Ruhe heraus zu agieren sowie Gelassenheit in belastenden Momenten beizubehalten, sind oft die größten Herausforderungen des Alltags. Um an besonders fordernden Tagen Anspannung abzubauen, muss somit ein entspannter Körperzustand bewusst und wiederholbar abrufbar sein, sowie ein fundamentales Resilienz- und Stressmanagement zur Verfügung stehen.

In leitenden Funktionen ist es besonders wichtig, die eigene Gesundheit zu pflegen, um nachhaltig handlungsfähig zu bleiben. Trainieren Sie daher den Umgang mit Stressspitzen. Damit setzen Sie einen wichtigen Schritt für Ihre persönliche Burnout-Prävention.

Durch die mannigfaltige Ausprägung der individuellen Stressreaktionen der Teilnehmenden bedingt, ist eine ausgewogene Mischung aus Einzel- und Gruppenarbeiten.

Ihr Programm im Überblick

Führungskräfte erwerben in dieser Lehrveranstaltung folgende soziale und fachliche Kompetenzen:

- Aufbau eines strukturierten und langfristigen Stressmanagements zur Burnout Prophylaxe
- Analyse der inneren und äußeren Spannungsmuster
- Nutzung des Körpers als Instrument, um Stress zu reduzieren
- Ausbau der Selbst- und Fremdwahrnehmung im Gruppensetting
- Agieren und reagieren aus einer entspannten Grundhaltung
- Stress sowohl loslassen als auch produktiv nutzen lernen
- Praktische Anwendung der neuromuskulären Stressimmunität im Alltag

Interessant für

- Mitglieder der Geschäftsleitung
- Senior- und Junior-Führungskräfte
- Personen der Team- und Gruppenleitung
- Projektmanager
- Personen, die Stress positiv nutzen wollen

Referent*in



Dr. med. univ. Thorsten Ullmann

Humanmediziner, Schauspieler, Experte für Neuromuskuläre Stressimmunität

Termine & Optionen

DATUM	DAUER	ORT	FORMAT	PREIS
05.11.2025-06.11.2025	2 Tage	Wien	Präsenz	€ 1.390,-

Preise exkl. MwSt.

Beratung & Buchung



Kathrin Brumm

+43 1 713 80 24 60 [✉ bildungsmanagement@ars.at](mailto:bildungsmanagement@ars.at)