

Starke Kommunikation. Weniger Stress. Mehr Miteinander.

Seminare und Vorträge für den Bereich
Mentale Gesundheit und gutes Miteinander

Alexander Amann

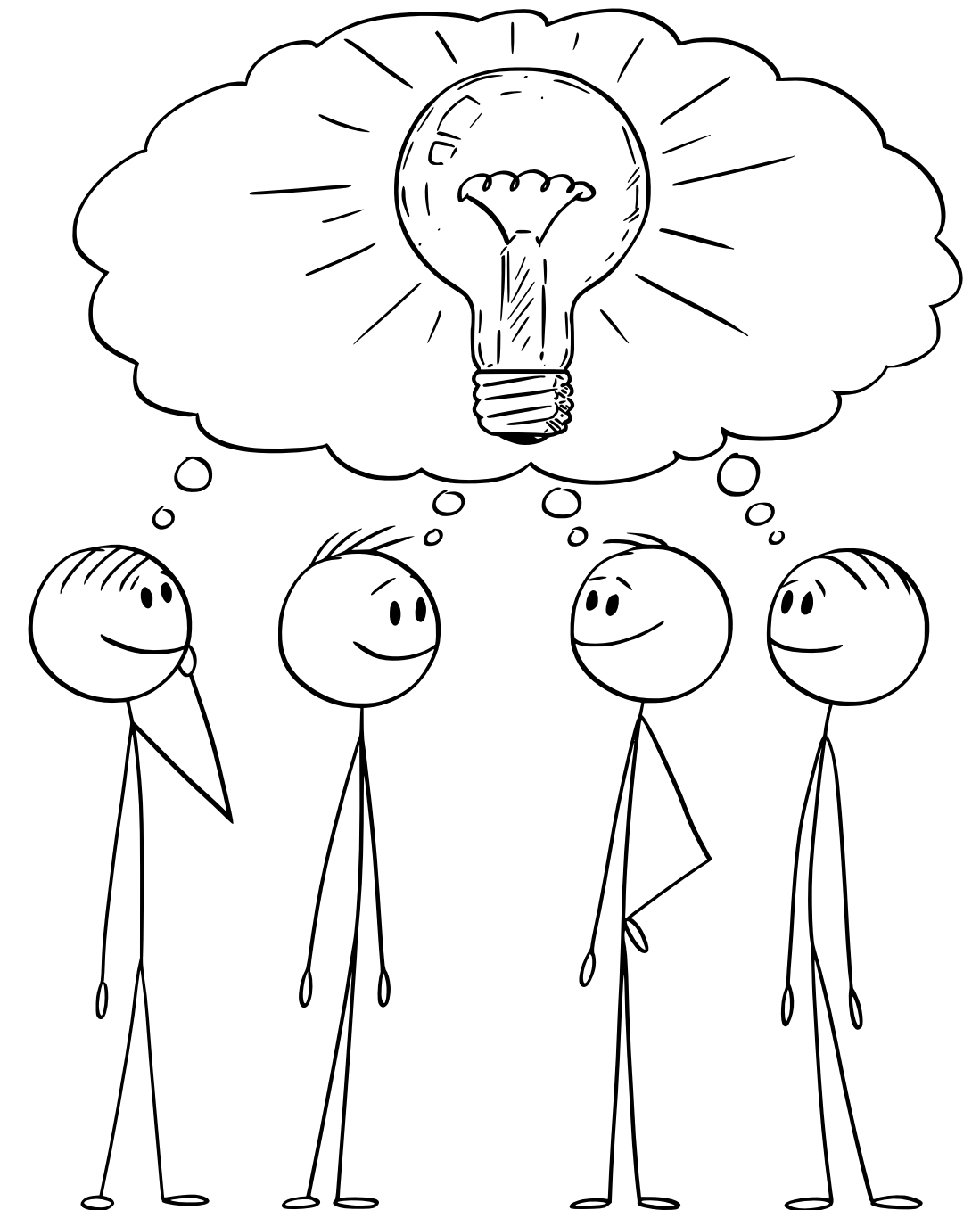
Psychologische Beratung | Stressmanagement
Burnout-Prävention | Kommunikations- und Resilienz-Training
Betriebliches Gesundheitsmanagement | Gesundheitliche Beratung



Gesunde Kommunikation - weniger Stress

Mit bewusster Kommunikation gegen Stress und Burnout

Als **Psychologischer Berater** und **Fachkraft für Stressmanagement** und **Kommunikation** unterstütze ich Unternehmen, Organisationen und Privatpersonen im Rahmen des **Betrieblichen Gesundheitsmanagements** gezielt dabei, die Verbindung zwischen **Kommunikation** und **Stress** zu erkennen und nachhaltig zu verbessern. Gemeinsam stärken wir die kommunikativen Kompetenzen durch wirkungsvolle Kommunikationsstile, um Missverständnissen vorzubeugen, Konflikte konstruktiv zu lösen und letztlich Stress effektiv zu reduzieren. Ein großer Bestandteil ist hierbei die gewaltfreie Kommunikation und das Stressmanagement.





**Wertschätzung.
Empathie.
Struktur.
Klarheit.**

- Meine Werte-

Manchmal reichen kleine Impulse.

In meinen **Impulsvorträgen** beleuchte ich zentrale Themen rund um **psychische Gesundheit: Stressmanagement, Kommunikation, Zeit- und Selbstmanagement, Resilienz** oder **Achtsamkeit**. Jeder Vortrag vermittelt nicht nur Wissen, sondern hat einem klaren Bezug zum Arbeitsalltag, regt zur Reflexion an und macht Mut, neue Wege zu gehen.

Manche Themen brauchen mehr Raum.

In meinen **Seminaren** schaffe ich genau diesen Raum. Für **intensives Lernen, tiefergehende Selbstreflexion** und **gezielte Weiterentwicklung**. Ob im Rahmen eines Halbtages, eines ganzen Tages oder modular aufgebaut über mehrere Stunden: Jedes Seminar verbindet **psychologisches Fachwissen** mit **konkreten Alltagssituationen** und **direkt umsetzbaren Methoden**.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Kurzübersicht meines Seminar- und Vortragsangebotes, welches sowohl zeitlich als auch thematisch an Ihre individuellen Anforderungen angepasst werden kann.

Impulsstark. Praxisnah. Verändernd.

Seminare, die bewegen - Verstehen ist gut, verändern ist besser!



Stark bleiben im Alltag - Souverän mit Stress umgehen

Effektives Stressmanagement ist kein Zufall.

Modul 01

Was ist Stress eigentlich?
Verständliche Einführung,
alltagstauglich erklärt

Modul 02

Typische Stressoren im Alltag.
Praxisbeispiele, Stressverstärker
erkennen, innere Antreiber

Modul 03

Sofort-Hilfe im Moment: Akutstrategien.
Reset-Übungen, Atemtechniken,
Digital Detox, Pausenkultur

Modul 04

Mentale Strategien, klarer Kopf.
Gedankenstopp, Reframing,
Abgrenzung, Akzeptanz

Modul 05

Kommunikation als Stressbremse.
Schwierige Gespräche, Kurz-
interventionen, konkrete Tipps

Modul 06

Transfer & Alltagstauglichkeit.
Reflexion, gemeinsame Planung,
Q&A-Runde

#Stress

Ziel des Seminars:

Stressfallen und Stressoren im Alltag erkennen
und Strategien zur Entwicklung eines effektiven
Stressmanagements erlernen und umsetzen.

Zielgruppe:

Empfehlenswert für alle Personen, die sowohl
beruflich als auch privat immer wieder
größeren und lang anhaltenden Stress-
situationen ausgesetzt sind.

Zeitraahmen:

Das Seminar ist als Tagesseminar ausgelegt,
kann aber auch durch Reduzierung einiger
Inhaltsmodule als Halbtagesseminar oder als
Seminar für 2-3 Zeitstunden angeboten
werden. Ebenfalls sind die Inhalte als
Impulsvortrag (ca. 90 min.) möglich.

Burnout-Prävention im Joballtag - Erkennen. Vorbeugen. Handeln.

Konkrete Strategien gegen das stille Ausbrennen.

Modul 01

Burnout verstehen - Was dahinter steckt?

Definition, Grundlagen, Beispiele,
typische Auslöser, Symptome

Modul 02

Frühwarnzeichen erkennen.

Sensibilität, Warnsignale, Schweigen
und Tabuisierung verhindern

Modul 03

Ressourcen aktivieren.

Energie, Kraftquellen, Schutz-
faktoren, Pausen und Erholung

Modul 04

Gesunde Kommunikation.

Offener Umgang mit Belastung,
Gesprächsleitfaden, kritische Dialoge

Modul 05

Organisation & Führung.

präventive Arbeitskultur, Erwartungen,
Grenzen, Zuständigkeiten

Modul 06

Transfer & Alltagstauglichkeit

Reflexion, gemeinsame Planung,
Q&A-Runde

#BurnOut

Ziel des Seminars:

Burnout rechtzeitig erkennen, mit entsprechen-
den Strategien vorbeugen und ins Handeln
kommen, um aus der Spirale auszutreten.

Zielgruppe:

Empfehlenswert für alle Personen, die sowohl
beruflich als auch privat immer wieder
chronischen Stresssituationen ausgesetzt sind
und eine hohe Verantwortung tragen.

Zeitraahmen:

Das Seminar ist als Tagesseminar ausgelegt,
kann aber auch durch Reduzierung einiger
Inhaltsmodule als Halbtagesseminar oder als
Seminar für 2-3 Zeitstunden angeboten
werden. Ebenfalls sind die Inhalte als
Impulsvortrag (ca. 90 min.) möglich.

Erfolgreiche Kommunikation - Besser miteinander reden

Klare Worte. Gutes Miteinander. Weniger Missverständnisse.

Modul 01

Grundlagen wirksamer Kommunikation.
4 Ohren-Modell, Kommunikationsstörungen, aktives Zuhören

Modul 02

Kommunikation im Team.
Kommunikationstypen, Hürden, Bedürfnisse, echtes Verstehen

Modul 03

Schwierige Gespräche souverän führen.
Deeskalationsstrategien, kritische Gespräche, Konfliktmanagement

Modul 04

Wertschätzende Kommunikation.
Kommunikationskompetenz, Haltung und Sprache, Vertrauen

Modul 05

Kommunikation in Stresssituationen.
Konfliktprophylaxe, Kurzinterventionen, Klarheit

Modul 06

Transfer & Integration in den Alltag.
Reflexion, gemeinsame Planung, Q&A-Runde

#Kommunikation

Ziel des Seminars:

Kommunikationsfallen umgehen, Konflikte vermeiden, Missverständnisse verhindern und andere besser verstehen.

Zielgruppe:

Empfehlenswert für alle Personen, die sowohl beruflich als auch privat immer wieder in Situationen geraten, in denen Kommunikation schwierig und komplex wird.

Zeitraahmen:

Das Seminar ist als Tagesseminar ausgelegt, kann aber auch durch Reduzierung einiger Inhaltsmodule als Halbtagesseminar oder als Seminar für 2-3 Zeitstunden angeboten werden. Ebenfalls sind die Inhalte als Impulsvortrag (ca. 90 min.) möglich.

Konflikte klären statt verhärten - Wege zu mehr Miteinander im Job

Konfliktmanagement für mehr Klarheit im Team.

Modul 01

Was sind überhaupt Konflikte?
Einführung, Entstehung, Arten,
Eskalationsstufen

Modul 02

Ursachen erkennen.
Typische Auslöser, Missverständnisse,
Emotionen, Bedürfnisse

Modul 03

Kommunikation in Konflikten.
GFK Gewaltfreie Kommunikation,
aktives Zuhören, Gesprächsstruktur

Modul 04

Konflikttypen & Umgangsstrategien.
Grundtypen, Selbst- und Fremd-
wahrnehmung, Konfliktstrategien

Modul 05

Konflikte im Team.
Konfliktmoderation, Gruppendynamik,
Konfliktmuster

Modul 06

Nachhaltige Konfliktlösung & Transfer.
Reflexion, Tools, Planung,
Q&A-Runde

Ziel des Seminars:

Konflikte in jeder Situation souverän meistern.
Entstehungsquellen erkennen und gekonnt
vermeiden, Konflikte zielgerichtet managen.

Zielgruppe:

Empfehlenswert für alle Personen, die sowohl
beruflich als auch privat immer wieder
ungewollt in Konfliktsituationen geraten und
diese professionell managen wollen.

Zeitraahmen:

Das Seminar ist als Tagesseminar ausgelegt,
kann aber auch durch Reduzierung einiger
Inhaltsmodule als Halbtagesseminar oder als
Seminar für 2-3 Zeitstunden angeboten
werden. Ebenfalls sind die Inhalte als
Impulsvortrag (ca. 90 min.) möglich.

#Konfliktmanagement

Gewaltfreie Kommunikation im Alltag - Klarheit schaffen, Verbindung stärken

Für ein kooperatives Miteinander in Teams und Führung.

Modul 01

Einführung in die GFK.

Haltung, Grundlagen & Technik,
vier Schritte der Kommunikation

Modul 02

Gefühle erkennen & benennen.

Emotionen, Gefühle, Wegweiser,
Wahrnehmung und Ausdruck

Modul 03

Bedürfnisse, der Schlüssel zur Verbindung.

Struktur, Autonomie, Wertschätzung,
Mangeldenken und Selbstverantwortung

Modul 04

Bitten statt fordern.

Unterschied Bitte und Forderung,
machbare Bitten formulieren

Modul 05

GFK in schwierigen Gesprächen & Konflikten.

Innere Haltung, "Feindbild"-Transformation,
Feedback- und Kritikgespräch

Modul 06

Nachhaltigkeit & Integration.

Reflexion, Interventionen, Planung,
Q&A-Runde

#GewaltfreieKommunikation

Ziel des Seminars:

Führungskräfte und Mitarbeitende lernen,
durch die Prinzipien der GFK klar, empathisch
und wertschätzend zu kommunizieren.

Zielgruppe:

Empfehlenswert für alle Personen, die sowohl
beruflich als auch privat ihre Kommunikations-
kompetenz verbessern und Konflikte
konstruktiv und wertschätzend lösen wollen.

Zeitraahmen:

Das Seminar ist als Tagesseminar ausgelegt,
kann aber auch durch Reduzierung einiger
Inhaltsmodule als Halbtagesseminar oder als
Seminar für 2-3 Zeitstunden angeboten
werden. Ebenfalls sind die Inhalte als
Impulsvortrag (ca. 90 min.) möglich.

Resilienz im Arbeitsalltag entwickeln - Mehr Stärke in Zeiten des Wandels

Zielgerichtetes Resilienz-Training kann vieles verändern.

Modul 01

Resilienz verstehen.

Grundlagen, 7 Säulen der Resilienz,
innere Stärke entwickeln

Modul 02

Selbstführung & Eigenverantwortung.

Der innere Kompass, Selbstwahr-
nehmung, Emotionen

Modul 03

Akzeptanz & Optimismus.

Perspektivwechsel, Lösungsfokus,
innere Haltung trainieren

Modul 04

Soziale Resilienz.

Konfliktresilienz, wertschätzende
Kommunikation, gemeinsam stark

Modul 05

Kraftquellen erkennen und aktivieren.

Ressourcenorientierung, Stress-
regulation, Schutzfaktoren

Modul 06

Transfer & Integration

Transferhilfen, Routinen im Alltag
Q&A-Runde

#Resilienz

Ziel des Seminars:

Widerstandskraft lässt sich trainieren und ist in
einer Welt voller Krisen ein wichtiger Baustein,
um mental gesund zu bleiben.

Zielgruppe:

Empfehlenswert für alle Personen, die sowohl
beruflich als auch privat immer wieder vor
größeren und schwierigen Aufgaben stehen
und diese bewältigen müssen.

Zeitraahmen:

Das Seminar ist als Tagesseminar ausgelegt,
kann aber auch durch Reduzierung einiger
Inhaltsmodule als Halbtagesseminar oder als
Seminar für 2-3 Zeitstunden angeboten
werden. Ebenfalls sind die Inhalte als
Impulsvortrag (ca. 90 min.) möglich.

Mehr Zeit für das Wesentliche - Zeitmanagement neu gedacht

Impulse, Methoden & Reflexionen für den Arbeitsalltag.

Modul 01

Zeit ist relativ!

Einführung, Mythen, Realitäten,
Zeitwahrnehmung, Selbstcheck

Modul 02

Umgang mit Störfaktoren.

Unterbrechungen, Zeitfresser, Reiz-
reduktion, externe vs. interne Störung

Modul 03

Prioritäten setzen mit System.

Eisenhower-Matrix, Pareto-Prinzip,
SMART-Methode, ToDo's

Modul 04

Planung & Struktur.

Produktiver Arbeitsalltag, Fokus-
zeiten, Time-Boxing, Meetings

Modul 05

Zeitkompetenz im Team.

Zeitkultur, Absprachen, Deadlines,
Erwartungen, Verantwortung

Modul 06

Nachhaltigkeit & Transfer.

Reflexion, Tools, Planung,
Q&A-Runde

#Zeitmanagement

Ziel des Seminars:

Zeit ist unser höchstes Gut und wird oft mit
Nichtigkeiten verschwendet. Zeitmanagement
sorgt für Struktur und Klarheit im Alltag.

Zielgruppe:

Empfehlenswert für alle Personen, die sowohl
beruflich als auch privat immer wieder mit
ihren Zeitressourcen zu kämpfen haben und
nach einem Leitfaden für Struktur suchen.

Zeitraahmen:

Das Seminar ist als Tagesseminar ausgelegt,
kann aber auch durch Reduzierung einiger
Inhaltsmodule als Halbtagesseminar oder als
Seminar für 2-3 Zeitstunden angeboten
werden. Ebenfalls sind die Inhalte als
Impulsvortrag (ca. 90 min.) möglich.

Kompakt. Klar. Wirksam.

Vorträge, die berühren und Impulse geben.



Impulsvorträge:

Vortrag 01

Smartphone - Digital Detox

Digitale Dauerverfügbarkeit -
Die Sache mit dem Smartphone

Vortrag 02

Stressmanagement

Stark bleiben im Alltag -
Souverän mit Stress umgehen

Vortrag 03

Burnout-Prävention

Burnout-Prävention im Joballtag -
Erkennen. Vorbeugen. Handeln.

Vortrag 04

Kommunikation

Erfolgreiche Kommunikation -
Besser miteinander reden

Vortrag 05

Konfliktmanagement

Konflikte klären statt verhärten -
Wege zu mehr Miteinander im Job

Vortrag 06

Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation im Alltag -
Klarheit schaffen, Verbindung stärken

Vortrag 07

Resilienz

Resilienz im Arbeitsalltag entwickeln -
Mehr Stärke in Zeiten des Wandels

Vortrag 08

Zeitmanagement

Mehr Zeit für das Wesentliche -
Zeitmanagement neu gedacht

Ziel der Impulsvorträge:

Augenöffner und Wissensvermittler zugleich.
Wichtige Themen des Lebens werden transparent und mit einer Brise Humor kurzweilig und fachlich informativ dargestellt.

Zielgruppe:

Empfehlenswert für alle Personen, die sowohl beruflich als auch privat immer auf der Suche nach Impulsen und guten Strategien zur direkten Umsetzung sind.

Zeitraahmen:

Die Vorträge dauern in der Regel 90 Minuten, können aber gerne auf Ihre individuellen Gegebenheiten, Anforderungen und Zeitressourcen abgestimmt werden.

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen!

Ich freue mich, Sie kennenzulernen und gemeinsam mit Ihnen das passende Format zu finden – Fangen wir an!



Weniger Stress



Bessere Kommunikation



Mehr Wirkung



Alexander Amann | Uhlandstraße 15 | 68623 Lampertheim | 01515 - 14 45 614
www.alexanderamann.de | info@alexanderamann.de

**„Nicht was wir sagen,
sondern wie wir es sagen,
macht den Unterschied“**