



ONLINE-Seminar

Stress unter der Haube erkennen – bevor der Motor streikt

Zwischen Hebebühne, Telefon und Kopfkino – wie du im Alltag klar bleibst, bevor's knallt.....

Im Kfz-Alltag ist Druck kein Ausnahmezustand – sondern Dauerzustand. Viel los, wenig Zeit, hohe Verantwortung – und zwischendrin einfach weitermachen. Doch genau hier entsteht das Problem: Stress wird nicht erst schlimm, wenn nichts mehr geht – sondern lange davor, wenn man ihn ignoriert. In diesem 2-stündigen Workshop zeigen Ihnen **Michael Rogers und Lena Gehrmann (MILEAMOR Coaching)**, wie Sie Stress früh erkennen und steuern, bevor er Sie im Alltag überrollt.

Zielgruppe:

- ☐ Für alle, die nicht erst reagieren wollen, wenn es zu spät ist – sondern vorher wissen wollen, was zu tun ist.

Das erwartet Sie konkret:

- ☐ Die ersten Warnsignale von Stress im Körper – bevor Sie diese im Kopf wahrnehmen
- ☐ Warum „funktionieren“ oft der Beginn von Überlastung ist
- ☐ Einfache Routinen, um Sie im Alltag direkt zu regulieren
- ☐ Wie Sie in Druckmomenten handlungsfähig bleiben, statt zu reagieren
- ☐ Mehr Klarheit, Fokus und Ruhe – mitten im Arbeitsalltag
- ☐ Einfach Techniken, die Sie sofort umsetzen können

Ihr Nutzen:

- ☐ **Das Ziel ist nicht „runterkommen“ – sondern gar nicht erst hochfahren in den roten Bereich.** Michael Rogers bringt dabei auch persönliche Erfahrung mit: Er hat selbst 2 Burnouts erlebt und daraus vor allem eins gelernt – wie man die Signale vorher erkennt und anders handelt, bevor der Körper stoppt. Der Workshop ist praxisnah, direkt und ohne viel Theorieballast – speziell für den Alltag im Kfz-Betrieb.

Termin: **Mittwoch, 01.07.2026 – 18:30 Uhr – 20:30 Uhr**

Online: Über PC/Laptop mit Lautsprecher, Headset mit Mikrofon
Sie haben auch die Möglichkeit, per Smartphone oder Tablet teilzunehmen

Referenten: **Michael Rogers & Lena Gehrmann**
MILEAMOR Coaching – www.mileamor.de

Seminargebühr: *Teilnehmer eines Mitgliedsbetriebes 59,00 €*
Nichtmitglieder 79,00 €
jeweils zzgl. MwSt.

Anmeldungen bitte durch E-Mail an **webinar@kfz-mfr.com**
Den Link zum Webinar erhalten Sie 1-2 Tage zuvor per E-Mail.

Wir freuen uns darauf, Sie begrüßen zu dürfen.

Am Webinar nehmen teil:

Name/n, Vorname/n, E-Mail-Adresse

_____/_____/_____

_____/_____/_____

Firmenstempel, Unterschrift

Teilnahmebedingungen: Der Veranstalter behält sich vor, bei zu geringen Anmeldezahlen und anderen wichtigen Fällen, die Veranstaltung - auch kurzfristig abzusagen. Bereits entrichtete Gebühren werden erstattet. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Angemeldete Teilnehmer können bis spätestens 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung kostenlos zurücktreten. Bei Rücktritt nach dieser Frist fallen 50% der Teilnehmergebühren, bei Rücktritt am Tage der Veranstaltung oder bei Nichtteilnahme ohne Rücktritt fallen die vollen Teilnehmergebühren an.

Mit der Anmeldung zum Seminar erklärt sich der/die Teilnehmer/in damit einverstanden, dass seine/ihre Daten bis auf Widerruf in unserer EDV gespeichert werden. Ihre Betroffenenrechte sowie sonstige Informationen zum Datenschutz gem. Art. 13 DSGVO finden Sie unter <https://kfz-mfr.com/hp4172/Informationspflichten-gem-DSGVO.htm>

