

Erfolgreiches Stressmanagement in der Assistenz

Deine Toolbox für Gelassenheit und Resilienz

Besonders in der Assistenz geht es oft hektisch und turbulent zu: Dauerbelastung, häufige Unterbrechungen und Zeitdruck können auf Dauer zu Energieverlust und Unzufriedenheit führen. Aktuelle Studien zeigen, dass Erschöpfung und Stress als Ursache von Krankenschreibung rasant zugenommen haben. Viele unserer alltäglichen Stressauslöser lassen sich vermeiden oder auf eine gesunde Art und Weise bewältigen. Erfahre in diesem Training, wie du deine natürliche Widerstandsfähigkeit gegen Stress und Krisen stärken kannst, und erarbeite deine persönliche Strategie für mehr Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und Resilienz im Alltag.

Inhalte

Bedeutung von Stress und Resilienz in der Arbeitswelt von heute

Individuelle Stress- und Belastungsfaktoren analysieren

- Unterschied zwischen positivem und negativem Stress.
- Individuelle Reaktionen auf Belastung erkennen und Warnsignale wahrnehmen.

Effektive Stressbewältigungsstrategien für den (Arbeits-)Alltag

- Soforthilfen bei Stress und hoher Beanspruchung.
- Die eigene Einstellung überprüfen.
- Die eigene Toleranz gegenüber Störungen und Stress erhöhen.
- Rechtzeitig professionell und offen kommunizieren.
- Eskalation vermeiden.
- Nein sagen ohne Schuldgefühle.
- Freiräume schaffen.

Resilienz: Das Immunsystem unserer Seele

- Die Wurzeln unserer Resilienz: Akzeptanz, realer Optimismus und Lösungsorientierung im Alltag.
- Verantwortung für sich und seine Gesundheit übernehmen.
- Innere Antreiber und Richter ausbalancieren.
- Welcher Lebensbereich spendet mir Kraft und Energie?
- Lebens- und Arbeitsziele in Einklang bringen.
- Kontakte pflegen und produktive Beziehungen gestalten.
- Konzentration und Aufmerksamkeit steigern - das Prinzip Achtsamkeit.
- Lust statt Frust! Mutig Entscheidungen treffen.
- Von Selbsterkenntnis zu Selbstvertrauen: Stärken stärken.
- Herausforderungen annehmen und Handlungsspielräume nutzen.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Gelassenheit und Souveränität bewahren, selbst in stressigen Situationen.
- Stresssymptome erkennen und gezielt darauf reagieren.
- Eine individuelle Resilienz-Strategie entwickeln und anwenden.

Methoden

Instrumente zur Stressanalyse und Stressbewältigung, interaktiver Theorie-Input, Einzelarbeit und Anleitung zur Selbstreflexion, moderierte Diskussion, erlebnisaktivierende Übungen.

Teilnehmer:innenkreis

Mitarbeiter:innen aus Assistenz, Sekretariat und Sachbearbeitung und alle, die ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Job erhalten wollen.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



Trainer:in



Bettina Carola Engemann

Ich bin Diplom-Psychologin und Sporttherapeutin. Seit 2008 bin ich als Trainerin für Wirtschaftsunternehmen, Verwaltungen und im Gesundheitswesen tätig. Ich spiele aktiv Tennis seit über 50 Jahren, bin ehrenamtliche Wanderleiterin beim DAV und in der Hospizgruppe Freiburg.

Ich bin sehr gerne auf eine ehrlich und unverstellte Art mit Menschen zusammen, um unsere Expertise so auszutauschen, dass wir uns weiterentwickeln können. Für mich ist ein gelungener Seminartag, wenn sich die Teilnehmer:Innen inhaltlich und menschlich so bereichert fühlen, dass sie auch im Alltag immer wieder von dem Seminar profitieren.



Anja Helm

Ich bin Trainerin und Coach für Resilienz, Kommunikation, Konfliktkompetenz und Führung. Die Entscheidung für die Selbstständigkeit habe ich bewusst getroffen, weil es meine Leidenschaft ist, Fach- und Führungskräfte sowie Teams zu empowern und ihre Handlungsspielräume gezielt zu erweitern. In meinen Trainings verbinde ich psychologisches Fachwissen mit hoher Praxisnähe. Improtheater ist ein zentrales methodisches Element, um Führung, Zusammenarbeit und Kommunikation erlebbar zu machen. Mein Fokus liegt auf mentaler Widerstandsfähigkeit, wirksamer Zusammenarbeit und nachhaltiger Leistungsfähigkeit.

Details zur Weiterbildung

Training | Präsenz

2 Tage

Termine & Orte

06.-07.07.2026

Berlin

Veranstaltungsort

centrovital Hotel

Tage & Uhrzeit

Montag, 06.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 07.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

17.-18.09.2026

Köln/Niederkassel

Veranstaltungsort

Hotel Clostermanns Hof

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 17.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 18.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

17.-18.02.2027

Hamburg/Ahrensburg

Veranstaltungsort

Hotel am Schloss Ahrensburg

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 17.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 18.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/1942

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/1942

E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.