Positiv bleiben in herausfordernden Situationen (Präsenz)

Erfolg mit neuen Erkenntnissen der Hirnforschung

Nutze dein psychologisches Kapital: Die Hirnforschung weist seit Jahren beeindruckend nach, dass wir unser Gehirn und damit unser Denken auf Positives trainieren können. Der Erfolg: Wir denken klarer und kreativer, wir können Probleme schneller lösen und in schwierigen Zeiten souverän und einfallsreich agieren – ohne dabei Gefahr zu laufen, die Realitäten zu verkennen.

Inhalte

Neurobiologische Grundlagen unseres Denkens

- Wie und warum unser Gehirn sich auf Negatives fokussiert.
- Wie sich die Negativitätsspirale auf unsere Kreativität, Produktivität und unser Engagement auswirkt.
- Wie ein positiver Zustand Ressourcenreichtum, Denken in Möglichkeiten und die Problemlösungskompetenz fördert.

Positives Denken

- Was es nicht ist: Immer lächeln und sich Dinge schön reden.
- Was es ist: Eine wertvolle, wissenschaftlich untersuchte Methode, um die eigene Resilienz, produktives Denken und persönliche Problemlösungsfähigkeit sowie Kreativität in schwierigen Situationen und bei Herausforderungen zu bewahren bzw. zu steigern und so die eigene Lebensqualität und Zufriedenheit immer weiter zu entwickeln.

Training

Fünf sofort umsetzbare Methoden:

- Positive Denkmuster trainieren durch Arbeiten mit persönlichen Affirmationen.
- Gesunde Distanz zwischen Gedanken, Gefühlen und Situation erlernen.
- Fehler anerkennen, analysieren und als wertvolles, positives Lernen abspeichern.
- Von nutzlosen Grübeleien zu produktiver Problemlösung.
- Entwicklung eigener Bewältigungsstrategien bei Stress und Schwierigkeiten.

Fünf gute Angewohnheiten:

- Wie Sie Flow-Erfahrungen schaffen.
- Körper und Kopf durch positive Emotionen stärken.
- Gute Gewohnheiten entwickeln.
- Für Abwechslung und gutes Timing sorgen.
- Umfeldanalyse: Wie sieht mein soziales Netzwerk aus?

Das eigene psychologische Kapital nutzen

- Die vier Säulen des psychologischen Kapitals: Resilienz, realistischer Optimismus, Willenskraft und Selbstwirksamkeit.
- Analyse des eigenen psychologischen Kapitals.
- Konkreter Fahrplan zur optimalen Nutzung und Umsetzung.
- Psychologisches Kapital: Wettbewerbsvorteil für Individuen und Unternehmen.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Motiviert und produktiv durch schwierige Momente.
- Optimale persönliche Ressourcennutzung durch bewussten Fokus auf das Positive.
- Fehler und Herausforderungen als Training zur Weiterentwicklung nutzen.
- Handlungsoptionen erkennen, schaffen und durchsetzen.

Methoden

Trainer:in-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Übungen und Erarbeitung einer individuellen Strategie zur sofortigen Umsetzung.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte sowie alle, die ihr Gehirn trainieren wollen, auch in herausfordernden Situationen positiv zu bleiben.

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



Dr. Eva Müller
Wer bin ich? Psychologin, Soziologin, Pädagogin, mit einer großen Neugier auf und Ehrfurcht vor den Herausforderungen, die uns Menschen tagtäglich begegnen. Menschen & Wissenschaft in der Praxis zusammenzubringen ist meine Motivation. Warum ich diesen Beruf gewählt habe? Ganz ehrlich, es war einer der besten Zufälle meines Lebens.



Prof. Dr. Markus Ramming
Jeder Mensch hat ein besonderes und individuelles Gehirn mit einem riesigen Entwicklungspotential. Meine Leidenschaft ist es, dass Beste aus dem Gehirn zu machen und Menschen positiv weiterzuentwickeln. Dazu nutze ich neueste Erkenntnisse und Werkzeuge der Neurowissenschaften. Wenn wir unser großartiges Gehirn besser kennen, dann können wir auch das volle Potential nutzen. Und wenn dann im Training Gefühl, Herz und Verstand im Einklang sind, entsteht echte tiefe Entwicklung und großartige Möglichkeiten für Jeden.



Petra Isabel Schlerit
Ich begleite Menschen und Organisationen, wenn vertraute Lösungen nicht mehr greifen und neue Wege gefragt sind. Dabei ist es mir wichtig, Bewährtes zu bewahren und zugleich offen für Veränderung zu bleiben. Meine Arbeit verbindet

Führungserfahrung aus HR und Unternehmenspraxis mit Coaching, Mediation und zeitgemäßen Lernformaten. Ich gehe mit gutem Beispiel voran, arbeite mit modernen Technologien und schaffe Räume, in denen Unsicherheit abgebaut und Entwicklung gefördert wird. Mich motiviert, Menschen Klarheit, Orientierung und innere Stabilität zu ermöglichen – deshalb habe ich meine Leidenschaft zum Beruf gemacht.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Bei Präsenzveranstaltungen inklusive:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

07.-08.12.2026
Berlin
Veranstaltungsort
Classik Hotel Alexander Plaza Berlin

Tage & Uhrzeit
Montag, 07.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 08.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

16.-17.02.2027
Düsseldorf
Veranstaltungsort
Sheraton Düsseldorf Airport Hotel

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 16.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 17.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

11.-12.03.2027
Stuttgart
Veranstaltungsort
Parkhotel Messe-Airport

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 11.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 12.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

11.-12.05.2027
Hamburg

23.-24.06.2027
Frankfurt a. M.

26.-27.07.2027
München/Dornach

Veranstaltungsort
Lindner Hotel Am Michel

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 11.05.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 12.05.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Veranstaltungsort
Crowne Plaza Frankfurt Congress Hotel

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 23.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 24.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Veranstaltungsort
Innside Neue Messe

Tage & Uhrzeit
Montag, 26.07.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 27.07.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

31.08.-01.09.2027
Köln
Veranstaltungsort
Leonardo Royal Hotel - Am Stadtwald

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 31.08.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 01.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/2230

Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.
€ 1.892,10 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/2230
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.

Positiv bleiben in herausfordernden Situationen (Live-Online)

Erfolg mit neuen Erkenntnissen der Hirnforschung

Nutze dein psychologisches Kapital: Die Hirnforschung weist seit Jahren beeindruckend nach, dass wir unser Gehirn und damit unser Denken auf Positives trainieren können. Der Erfolg: Wir denken klarer und kreativer, wir können Probleme schneller lösen und in schwierigen Zeiten souverän und einfallsreich agieren – ohne dabei Gefahr zu laufen, die Realitäten zu verkennen.

Inhalte

Neurobiologische Grundlagen unseres Denkens

- Wie und warum unser Gehirn sich auf Negatives fokussiert.
- Wie sich die Negativitätsspirale auf unsere Kreativität, Produktivität und unser Engagement auswirkt.
- Wie ein positiver Zustand Ressourcenreichtum, Denken in Möglichkeiten und die Problemlösungskompetenz fördert.

Positives Denken

- Was es nicht ist: Immer lächeln und sich Dinge schön reden.
- Was es ist: Eine wertvolle, wissenschaftlich untersuchte Methode, um die eigene Resilienz, produktives Denken und persönliche Problemlösungsfähigkeit sowie Kreativität in schwierigen Situationen und bei Herausforderungen zu bewahren bzw. zu steigern und so die eigene Lebensqualität und Zufriedenheit immer weiter zu entwickeln.

Training

Fünf sofort umsetzbare Methoden:

- Positive Denkmuster trainieren durch Arbeiten mit persönlichen Affirmationen.
- Gesunde Distanz zwischen Gedanken, Gefühlen und Situation erlernen.
- Fehler anerkennen, analysieren und als wertvolles, positives Lernen abspeichern.
- Von nutzlosen Grübeleien zu produktiver Problemlösung.
- Entwicklung eigener Bewältigungsstrategien bei Stress und Schwierigkeiten.

Fünf gute Angewohnheiten:

- Wie man Flow-Erfahrungen schaffen kann.
- Körper und Kopf durch positive Emotionen stärken.
- Gute Gewohnheiten entwickeln.
- Für Abwechslung und gutes Timing sorgen.
- Umfeldanalyse: Wie sieht mein soziales Netzwerk aus?

Das eigene psychologische Kapital nutzen

- Die vier Säulen des psychologischen Kapitals: Resilienz, realistischer Optimismus, Willenskraft und Selbstwirksamkeit.
- Analyse des eigenen psychologischen Kapitals.
- Konkreter Fahrplan zur optimalen Nutzung und Umsetzung.
- Psychologisches Kapital: Wettbewerbsvorteil für Individuen und Unternehmen.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Motiviert und produktiv durch schwierige Momente kommen.
- Optimale persönliche Ressourcennutzung durch bewussten Fokus auf das Positive.
- Fehler und Herausforderungen als Training zur Weiterentwicklung nutzen.
- Handlungsoptionen erkennen, schaffen und durchsetzen.

Methoden

Trainer:in-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Übungen und Erarbeitung einer individuellen Strategie zur sofortigen Umsetzung.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte sowie alle, die ihr Gehirn trainieren wollen, auch in herausfordernden Situationen positiv zu bleiben.

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



Dr. Eva Müller
Wer bin ich? Psychologin, Soziologin, Pädagogin, mit einer großen Neugier auf und Ehrfurcht vor den Herausforderungen, die uns Menschen tagtäglich begegnen. Menschen & Wissenschaft in der Praxis zusammenzubringen ist meine Motivation. Warum ich diesen Beruf gewählt habe? Ganz ehrlich, es war einer der besten Zufälle meines Lebens.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

15.-16.04.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Donnerstag, 15.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 16.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

20.-21.09.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Montag, 20.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 21.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/33323

Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.
€ 1.892,10 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/2230
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.