Exklusiv für Frauen: Gesund und leistungsfähig trotz Stress (Präsenz)

Eigene Ressourcen neu entdecken für mehr Gelassenheit und Lebensfreude

Berufstätige Frauen meistern täglich Herausforderungen in Job und Privatleben. Dieses Training vermittelt Strategien, um Stress zu reduzieren, den Kopf schnell wieder freizubekommen, Energie zu tanken und deine Balance im Alltag zu stärken. Lerne Stressauslöser frühzeitig zu erkennen und gezielt zu entschärfen. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst fördert Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit – für mehr Lebensqualität im Berufsalltag.

Inhalte

Zwischen Multitasking und Burnout
- Stress erkennen, Ressourcen bewusst nutzen.
- Persönliche Stressmuster wie Perfektionismus oder Helfersyndrom verstehen.
- Eigene Stress-Reaktionen analysieren.
- Frühzeitig den eigenen Stress erkennen und gegensteuern.

Mental Overload – den Kopf entlasten
- Stressoren im Alltag aufspüren.
- Effektiv Prioritäten setzen und Raum fürs Wesentliche schaffen.
- Mit Ärger, Konflikten, Verantwortungsdruck und deinem inneren Schweinehund besser umgehen.

Energie tanken und produktiv bleiben
- Stressfrei und effizient arbeiten.
- Tools und Techniken für mehr Produktivität nutzen.
- Ernährung, Bewegung und Entspannung kombinieren.
- Die Kunst der kleinen Pausen – um regelmäßig aufzutanken.

Zeit clever managen
- Reflexion des eigenen Zeitmanagements.
- Zeitfresser eliminieren, klare Grenzen ziehen, „Nein“ sagen lernen.
- Zusammenarbeit im Team verbessern.

Resilienz als Kraftquelle
- Widerstandskraft stärken, leistungsstark bleiben.
- Routinen für den Tagesstart und -abschluss schaffen.
- Rituale als gesundheitsförderndes Instrument.
- Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben fördern.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Stressauslöser und persönliche Antriebskräfte erkennen und analysieren.
- Alltagstaugliche Techniken zur Regeneration und Kraftaktivierung einsetzen.
- Strategien entwickeln, um mit Stress und Störungen besser umzugehen.
- Pausen effektiv gestalten und kleine Ruheinseln im Alltag schaffen.
- Bewegungs- und Atemtechniken für Entspannung und Stressabbau anwenden.

Methoden

Das Seminar ist sehr praxisorientiert. Kurzvorträge, Gruppen-, Einzelübungen und Diskussionen wechseln sich ab. Wir arbeiten lösungs- und ressourcenorientiert. Die begrenzte Zahl an Teilnehmerinnen garantiert einen intensiven Austausch untereinander, viele praktische Übungen und den Transfer in den Alltag.

Teilnehmer:innenkreis

Weibliche Fach- und Führungskräfte, die leistungsfähig bleiben wollen, ohne auszubrennen.

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



Silke Mekat
Ich bin Diplom Betriebswirtin, Diplom Therapeutin für lösungsorientierte Psychologie, Trainerin und Coachin mit über 30 Jahren Berufserfahrung. Mich zeichnet eine klare, strukturierte Arbeitsweise ebenso aus wie ein feines Gespür für das, was Menschen im Arbeitsalltag wirklich belastet. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schnell Dauerstress und hohe Anforderungen die eigene Balance aus dem Blick geraten lassen. Ich arbeite praxisnah, lösungsorientiert und mit dem Anspruch, nachhaltige Entlastung und echte Handlungssicherheit zu ermöglichen. Mein Ziel ist es, Klarheit, Selbstwirksamkeit und neue Energie für den Berufsalltag zu schaffen.

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

18.-19.11.2026
Berlin
Veranstaltungsort
Sly Hotel Berlin

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 18.11.2026
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Donnerstag, 19.11.2026
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

14.-15.12.2026
Mannheim
Veranstaltungsort
Dorint Kongresshotel

Tage & Uhrzeit
Montag, 14.12.2026
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Dienstag, 15.12.2026
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

25.-26.02.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Best Western Plus Hotel Böttcherhof

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 25.02.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Freitag, 26.02.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

12.-13.04.2027
Stuttgart
Veranstaltungsort
Holiday Inn

Tage & Uhrzeit
Montag, 12.04.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Dienstag, 13.04.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

14.-15.06.2027
Düsseldorf/Neuss
Veranstaltungsort
Dorint Kongresshotel Düsseldorf /Neuss

Tage & Uhrzeit
Montag, 14.06.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Dienstag, 15.06.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

27.-28.09.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Sly Hotel Berlin

Tage & Uhrzeit
Montag, 27.09.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Dienstag, 28.09.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/2563

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/2563
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.

Exklusiv für Frauen: Gesund und leistungsfähig trotz Stress (Live-Online)

Eigene Ressourcen neu entdecken für mehr Gelassenheit und Lebensfreude

Berufstätige Frauen meistern täglich Herausforderungen in Job und Privatleben. Dieses Training vermittelt Strategien, um Stress zu reduzieren, den Kopf schnell wieder freizubekommen, Energie zu tanken und deine Balance im Alltag zu stärken. Lerne Stressauslöser frühzeitig zu erkennen und gezielt zu entschärfen. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst fördert Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit – für mehr Lebensqualität im Berufsalltag.

Inhalte

Zwischen Multitasking und Burnout
- Stress erkennen, Ressourcen bewusst nutzen.
- Persönliche Stressmuster wie Perfektionismus oder Helfersyndrom verstehen.
- Eigene Stress-Reaktionen analysieren.
- Frühzeitig den eigenen Stress erkennen und gegensteuern.

Mental Overload – den Kopf entlasten
- Stressoren im Alltag aufspüren.
- Effektiv Prioritäten setzen und Raum fürs Wesentliche schaffen.
- Mit Ärger, Konflikten, Verantwortungsdruck und deinem inneren Schweinehund besser umgehen.

Energie tanken und produktiv bleiben
- Stressfrei und effizient arbeiten.
- Tools und Techniken für mehr Produktivität nutzen.
- Ernährung, Bewegung und Entspannung kombinieren.
- Die Kunst der kleinen Pausen – um regelmäßig aufzutanken.

Zeit clever managen
- Reflexion des eigenen Zeitmanagements.
- Zeitfresser eliminieren, klare Grenzen ziehen, „Nein“ sagen lernen.
- Zusammenarbeit im Team verbessern.

Resilienz als Kraftquelle
- Widerstandskraft stärken, leistungsstark bleiben.
- Routinen für den Tagesstart und -abschluss schaffen.
- Rituale als gesundheitsförderndes Instrument.
- Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben fördern.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Stressauslöser und persönliche Antriebskräfte erkennen und analysieren.
- Alltagstaugliche Techniken zur Regeneration und Kraftaktivierung einsetzen.
- Strategien entwickeln, um mit Stress und Störungen besser umzugehen.
- Pausen effektiv gestalten und kleine Ruheinseln im Alltag schaffen.
- Bewegungs- und Atemtechniken für Entspannung und Stressabbau anwenden.

Methoden

Das Seminar ist sehr praxisorientiert. Kurzvorträge, Gruppen-, Einzelübungen und Diskussionen wechseln sich ab. Wir arbeiten lösungs- und ressourcenorientiert. Die begrenzte Zahl an Teilnehmerinnen garantiert einen intensiven Austausch untereinander, viele praktische Übungen und den Transfer in den Alltag.

In der Veranstaltung kann folgendes Drittanbieter-Tool eingesetzt werden

Miro

Miro ist ein digitales Whiteboard, auf dem Teilnehmer:innen in Echtzeit zusammenarbeiten können. Ideen, Konzepte und Prozesse können visuell dargestellt und organisiert werden. Auf dem Whiteboard können unter anderem verschiedene Formen, Texte, Bilder, Videos und Dateien hochgeladen werden. Miro ist einfach zu bedienen und erfordert keine zusätzliche Software, da es über den Browser aufgerufen werden kann.

Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung unter https://www.haufe-akademie.de/datenschutz zu finden.

Mehr über Miro:
https://www.haufe-akademie.de/systemvoraussetzungen/miro

Teilnehmer:innenkreis

Weibliche Fach- und Führungskräfte, die leistungsfähig bleiben wollen, ohne auszubrennen.

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



Silke Mekat
Ich bin Diplom Betriebswirtin, Diplom Therapeutin für lösungsorientierte Psychologie, Trainerin und Coachin mit über 30 Jahren Berufserfahrung. Mich zeichnet eine klare, strukturierte Arbeitsweise ebenso aus wie ein feines Gespür für das, was Menschen im Arbeitsalltag wirklich belastet. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schnell Dauerstress und hohe Anforderungen die eigene Balance aus

dem Blick geraten lassen. Ich arbeite praxisnah, lösungsorientiert und mit dem Anspruch, nachhaltige Entlastung und echte Handlungssicherheit zu ermöglichen. Mein Ziel ist es, Klarheit, Selbstwirksamkeit und neue Energie für den Berufsalltag zu schaffen.

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

12.-13.05.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Mittwoch, 12.05.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 13.05.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/32152

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.
€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/2563
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.