Praxisworkshop: Gesunde High-Performance (Präsenz)

Erreiche dauerhaft Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Arbeitsfreude

Um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben, bedarf es einer klaren, persönlichen Strategie der gesunden High-Performance. Setze dich systematisch mit deinen individuellen Verbesserungspotenzialen für eine nachhaltige Leistungsfähigkeit auseinander und entscheide dich aktiv für die wirksamsten nächsten Schritte. Im direkten Anschluss an den Praxisworkshop setzt du diese in einem konkreten Handlungsprozess mit überschaubarem Aufwand schrittweise um und erlebst die Wirksamkeit deines Handelns. Die Anwendung einfacher Techniken und Gewohnheiten unterstützt dich dabei. Werde zu einem Vorbild für gesunde High-Performance und erlange die Kompetenz, dein Erfolgsrezept weitergeben zu können.

Inhalte

Strategie für die eigene, individuelle gesunde High-Performance

- Wie kann ich in einem stressigen und herausfordernden Alltag dauerhaft leistungsfähig und gesund sein?
- Wie möchte ich leben und arbeiten?
- Was sind meine Verbesserungspotenziale?

Entwickle deinen persönlichen Werkzeugkoffer!

Konkreter Umsetzungsplan

- Die agile Implementierungsmethode für messbare Erfolge mit überschaubarem Aufwand.
- Die konkreten Schritte für die nächsten Monate.
- Regelmäßige Reflexion und Planung der nächsten Schritte.
- Die Faktoren für den maximalen Umsetzungserfolg.
- Schnell erste positive Veränderungen erreichen.
- Individuelle Messung des Fortschritts.

Effektiv und erfolgreich arbeiten

- Klare Priorität und Fokus haben.
- Meine Stärken gezielt einsetzen.
- Persönliche Rahmenbedingungen für maximale Leistungsfähigkeit schaffen.
- Wirksame Alltagsmethoden für mehr Effektivität einsetzen.
- Die Erkenntnisse der Glückforschung für mehr Wohlbefinden auch bei hohen Anforderungen nutzen.
- Aufgaben richtig delegieren und High-Performance z.B. bei Mitarbeitenden und Kolleginnen bzw. Kollegen fördern.

Stressmanagement, Entspannung und Gesundheit

- Methoden für sofortige Entspannung und schnelle körperliche sowie geistige Regeneration.
- Persönliches Gesundheitsprogramm: wenig Aufwand – hoher Nutzen.
- Stress effektiv als Kraftquelle nutzen.
- Resilienz steigern und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten.
- Freude und Sinn bei der Arbeit als Quelle der Krankheitsprävention.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

Lerne wirksame Methoden kennen, die Stress sofort reduzieren und deine Ressourcen wieder auftanken:

- Lerne, wie du auch in herausfordernden Situationen dauerhaft leistungsfähig bleiben kannst.
- Du kannst klare Prioritäten setzen und diese fokussiert erreichen.
- Verbinde Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Arbeitsfreude zu mehr Erfolg am Arbeitsplatz.
- Du entwickelst eine klare Vision deiner gesunden High-Performance und einen konkreten Umsetzungsplan für die nächsten Schritte.
- Lerne die Rahmenbedingungen für deine maximale Leistungsfähigkeit und den besten Weg, diese Rahmenbedingungen herzustellen, kennen.
- Du weißt, wie du leistungs- und gesundheitsfördernde Gewohnheiten in deinem Alltag etablieren kannst.
- Klarheit über deine wirkungsvollsten Hebel für Veränderung.

Methoden

Trainer:innen-Input, Selbstreflexion, Kleingruppenarbeit, Achtsamkeitsübungen, Fall-/Best-Practice-Beispiele, Visualisierungsmethoden, Erfahrungsaustausch im Plenum.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen, alle Mitarbeitenden, die an dauerhafter Hochleistung und langfristiger Gesundheit interessiert sind.

Das Training ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.

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



Sven Jung
Getragen von Sinn, Wertschätzung und Wirksamkeit ermögliche ich für meine Teilnehmenden intensive Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten - für mehr gesunde High-Performance, gemeinsame Entscheidungsfindung und kooperative Konfliktlösung. Trainings und Coachings die klare Orientierung geben, konkrete Werkzeuge vermitteln und sofort im Alltag wirksam werden.

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

28.-29.01.2027
Stuttgart
Veranstaltungsort
Holiday Inn

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 28.01.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 29.01.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

05.-06.07.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Leonardo Hotel Hamburg City Nord

Tage & Uhrzeit
Montag, 05.07.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 06.07.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/30666

Teilnahmegebühr

€ 1.440,- zzgl. MwSt.
€ 1.713,60 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/30666
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.

Praxisworkshop: Gesunde High-Performance (Live-Online)

Erreiche dauerhaft Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Arbeitsfreude

Um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben, bedarf es einer klaren, persönlichen Strategie der gesunden High-Performance. Setze dich systematisch mit deinen individuellen Verbesserungspotenzialen für eine nachhaltige Leistungsfähigkeit auseinander und entscheide dich aktiv für die wirksamsten nächsten Schritte. Im direkten Anschluss an den Praxisworkshop setzt du diese in einem konkreten Handlungsprozess mit überschaubarem Aufwand schrittweise um und erlebst die Wirksamkeit deines Handelns. Die Anwendung einfacher Techniken und Gewohnheiten unterstützt dich dabei. Werde zu einem Vorbild für gesunde High-Performance und erlange die Kompetenz, dein Erfolgsrezept weitergeben zu können.

Inhalte

Strategie für die eigene, individuelle gesunde High-Performance
- Wie kann ich in einem stressigen und herausfordernden Alltag dauerhaft leistungsfähig und gesund sein?
- Wie möchte ich leben und arbeiten?
- Was sind meine Verbesserungspotenziale?

Konkreter Umsetzungsplan
- Die agile Implementierungsmethode für messbare Erfolge mit überschaubarem Aufwand.
- Die konkreten Schritte für die nächsten Monate.
- Regelmäßige Reflexion und Planung der nächsten Schritte.
- Die Faktoren für den maximalen Umsetzungserfolg.
- Schnell erste positive Veränderungen erreichen.
- Individuelle Messung des Fortschritts.

Effektiv und erfolgreich arbeiten
- Klare Priorität und Fokus haben.
- Meine Stärken gezielt einsetzen.
- Persönliche Rahmenbedingungen für maximale Leistungsfähigkeit schaffen.
- Wirksame Alltagsmethoden für mehr Effektivität einsetzen.
- Die Erkenntnisse der Glückforschung für mehr Wohlbefinden auch bei hohen Anforderungen nutzen.
- Aufgaben richtig delegieren und High-Performance z.B. bei Mitarbeitenden und Kolleginnen bzw. Kollegen fördern.

Stressmanagement, Entspannung und Gesundheit
- Methoden für sofortige Entspannung und schnelle körperliche sowie geistige Regeneration.
- Persönliches Gesundheitsprogramm: wenig Aufwand – hoher Nutzen.
- Stress effektiv als Kraftquelle nutzen.
- Resilienz steigern und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten.
- Freude und Sinn bei der Arbeit als Quelle der Krankheitsprävention.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

Lerne wirksame Methoden kennen, die Stress sofort reduzieren und deine Ressourcen wieder auftanken:
- Lerne, wie du auch in herausfordernden Situationen dauerhaft leistungsfähig bleiben kannst.

- Du kannst klare Prioritäten setzen und diese fokussiert erreichen.
- Verbinde Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Arbeitsfreude zu mehr Erfolg am Arbeitsplatz.
- Du entwickelst eine klare Vision deiner gesunden High-Performance und einen konkreten Umsetzungsplan für die nächsten Schritte.
- Lerne die Rahmenbedingungen für deine maximale Leistungsfähigkeit und den besten Weg, diese Rahmenbedingungen herzustellen, kennen.
- Du weißt, wie du leistungs- und gesundheitsfördernde Gewohnheiten in deinem Alltag etablieren kannst.
- Klarheit über deine wirkungsvollsten Hebel für Veränderung.

Methoden

Trainer:innen-Input, Selbstreflexion, Kleingruppenarbeit, Achtsamkeitsübungen, Fall-/Best-Practice-Beispiele, Visualisierungsmethoden, Erfahrungsaustausch im Plenum.

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

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen, alle Mitarbeitenden, die an dauerhafter Hochleistung und langfristiger Gesundheit interessiert sind.

Das Training ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.

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



Sven Jung
Getragen von Sinn, Wertschätzung und Wirksamkeit ermögliche ich für meine Teilnehmenden intensive Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten - für mehr gesunde High-Performance, gemeinsame Entscheidungsfindung und kooperative Konfliktlösung. Trainings und Coachings die klare Orientierung geben, konkrete Werkzeuge vermitteln und sofort im Alltag wirksam werden.

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

14.-15.12.2026
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Montag, 14.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 15.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/33741

Teilnahmegebühr

€ 1.440,- zzgl. MwSt.
€ 1.713,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/30666
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.