Mindfulness im Job: Raus aus dem Autopilot!

Mit Achtsamkeit zu mehr Fokus, Gelassenheit und Selbstwirksamkeit im Berufsalltag.

Schon wieder im Autopilot? Du reagierst auf Anforderungen, springst zwischen Aufgaben und funktionierst, statt bewusst zu entscheiden. Zeit, das zu ändern! Mindfulness ist längst mehr als ein Trend: mit Achtsamkeit lernst du, innezuhalten, deine Denkmuster zu durchbrechen und neue Handlungsspielräume zu entdecken. So stärkst du deinen Fokus, gehst gelassener mit Herausforderungen um und erkennst, was dir wirklich wichtig ist. Das Ergebnis: mehr Klarheit, bewusstere Entscheidungen und ein Berufsalltag, den du aktiv statt automatisch gestaltest.

Inhalte

Raus aus dem Autopilot: Mindfulness entdecken
- Achtsamkeit verstehen und direkt ausprobieren.
- Gedanken, Gefühle und Körpersignale bewusster wahrnehmen.
- Eigene Gewohnheiten und Reaktionsmuster erkennen.
- Verstehen, wie Aufmerksamkeit und Wahrnehmung unser Erleben prägen.
- Mit einfachen Achtsamkeitsübungen mehr Präsenz gewinnen.

Muster erkennen, Spielräume gewinnen
- Persönliche Trigger und automatische Reaktionen aufspüren.
- Das Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen und Körper verstehen.
- Gewohnte Denk- und Verhaltensmuster hinterfragen.
- Neue Perspektiven und Reaktionsmöglichkeiten entdecken.
- Zwischen Reiz und Reaktion bewusst innehalten.

Bewusst entscheiden statt impulsiv reagieren
- Auch unter Druck einen klaren Kopf bewahren.
- Aufmerksamkeit gezielt steuern und den Fokus halten.
- Mit Achtsamkeitsübungen Herausforderungen souveräner begegnen.
- Handlungsmöglichkeiten erkennen und Entscheidungen bewusster treffen.
- Neue Verhaltensweisen im Berufsalltag erproben.

Den eigenen Kompass schärfen
- Eigene Werte, Bedürfnisse und innere Antreiber entdecken.
- Klarheit darüber gewinnen, was wirklich wichtig ist.
- Entscheidungen treffen, die zu den eigenen Prioritäten passen.
- Achtsame Gewohnheiten nachhaltig etablieren.
- Einen persönlichen Aktionsplan für den Berufsalltag entwickeln.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du erkennst automatische Reaktionen und durchbrichst eingefahrene Denkmuster.
- Du lenkst deine Aufmerksamkeit gezielt und stärkst deinen Fokus.
- Du bleibst auch in herausfordernden Situationen gelassener und handlungsfähig.
- Du gewinnst Klarheit über deine Werte und Bedürfnisse und triffst bewusstere Entscheidungen.
- Du integrierst Mindfulness in deinen Berufsalltag und gestaltest ihn aktiv statt automatisch.

Methoden

Dich erwarten inspirierende Trainer:innen-Impulse, praktische Achtsamkeits- und Meditationstechniken, Journaling, Reflexionsübungen, Fallbeispiele und lebendiger Erfahrungsaustausch. Du probierst neue Ansätze direkt aus, gewinnst frische Perspektiven und entwickelst konkrete Ideen für die Umsetzung in deinem Berufsalltag.

Teilnehmer:innenkreis

Mitarbeitende sowie Fach- und Führungskräfte, die nicht einfach nur funktionieren, sondern ihren Berufsalltag bewusster gestalten möchten. Du willst deinen Fokus stärken, gelassener mit Herausforderungen umgehen und auch in turbulenten Zeiten klar und handlungsfähig bleiben? Dann bist du hier richtig – mit oder ohne Vorerfahrung in Achtsamkeit.

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



Astrid Böttger
Ich bin Astrid Böttger, Trainerin und Coach. Über die Jahre habe ich viele Kompetenzen erworben - wie ein roter Faden ging es dabei immer um eins: ‚wie kann ich mich selbst gut führen in fordernden und herausfordernden Situationen'.
Mich begeistert es, wenn ich wertvolle Techniken und Erfahrung teilen kann mit Menschen, die sich für die dir Erweiterung ihrer persönlichen Handlungsmöglichkeit auf den Weg machen. Egal, ob Führungskraft, Sprecher:in oder sich-gefordert-Fühlende:r:
Mein verschiedenen Angebote teile ich sehr gern mit ihnen.
Für mehr Professionalität, Lebensqualität und Zufriedenheit.
Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

haufe akademie

Buchungsnummer
30673

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
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- 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 & Orte

22.-23.02.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Lindner Hotel Am Michel

Tage & Uhrzeit
Montag, 22.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 23.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

11.-12.10.2027
München
Veranstaltungsort
Leonardo Royal Hotel Munich Bavaria Towers

Tage & Uhrzeit
Montag, 11.10.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 12.10.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/30673

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/30673
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.