

Healthy Worklife

Gesund arbeiten in Büro und Homeoffice

Stundenlange Webkonferenzen, die höchste Konzentration erfordern. Arbeiten bis spät in die Abendstunden und dabei kaum Pausen eingelegt. Wer kennt das nicht? Dabei hattest du dir vorgenommen, Bewegung und Entspannung in den Arbeitsalltag zu integrieren. Doch was übrig bleibt, ist ein verspannter Rücken, Erschöpfung und Müdigkeit. Neue Arten von Stress belasten uns, lassen alte Gewohnheiten wiederaufleben und verhindern ein gesundes und ausgewogenes Arbeitsleben. In diesem Online-Training lernst du, deine Work-Life-Balance zu reflektieren. Du analysierst deine Belastungen und löst deine Stressoren. Du lernst, dich im Kontext deiner Gewohnheiten zu reflektieren, diese zu hinterfragen und neue Verhaltensweisen in dein Repertoire zu integrieren. Du bekommst praktische Tipps und Tricks zum Umgang mit Stress, Bewegung am Arbeitsplatz. So erarbeitest du dir einen Notfallkoffer für schwierige Zeiten.

Modul 1: Online-Seminar

1,5 Std.

Stressoren im Büro & im Homeoffice

- Einführung in das Thema: Theorien und Hintergründe.
- Stressoren kennen lernen und eigene Stressoren ermitteln.
- Umgang mit dem eigenen Stress: Die Stressampel.
- Instrumentelle Stresskompetenz aufbauen.

Modul 2: Online-Seminar

1,5 Std.

Der Stress mit den eigenen Glaubenssätzen

- Nonfunktionale Denkhaltungen erkennen.
- Techniken kennen lernen, die helfen, die Denkhaltungen zu verändern.
- Frühwarnsignale erkennen
- Mentale Stresskompetenz aufbauen.
- Praktische Tipps und Umsetzungsstrategien.

Modul 3: Online-Seminar

1,5 Std.

Fit und entspannt im Büro & Homeoffice

- Biologische und individuelle Stressreaktionen.
- Anti-Stress-Strategien aufbauen.
- Entspannungsübungen kennen lernen.
- Körperübungen am Arbeitsplatz.
- Stressreduktionsstrategien in den Alltag integrieren.
- Alltagshacks austauschen.

Inhalte

Modul 1: Stressoren im Büro und im Homeoffice

- Einführung in das Thema: Theorien und Hintergründe.
- Stressoren kennenlernen und eigene Stressoren ermitteln.
- Umgang mit dem eigenen Stress: Die Stressampel.
- Instrumentelle Stresskompetenz aufbauen.

Modul 2: Der Stress mit den eigenen Glaubenssätzen

- Nonfunktionale Denkhaltungen erkennen.
- Techniken kennenlernen, die helfen, Denkhaltungen zu verändern.
- Frühwarnsignale erkennen.
- Mentale Stresskompetenz aufbauen.
- Praktische Tipps und Umsetzungsstrategien.

Modul 3: Fit und entspannt im Büro und Homeoffice

- Biologische und individuelle Stressreaktionen.
- Anti-Stress-Strategien aufbauen.
- Entspannungsübungen kennenlernen.
- Körperübungen am Arbeitsplatz.
- Stressreduktionsstrategien in den Alltag integrieren.
- Alltagshacks austauschen.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du reflektierst deine Herausforderungen am Arbeitsplatz.
- Du analysierst deine Stressoren und entwickelst Strategien entwickelt, um ihnen entgegenzuwirken.
- Du lernst die Hintergründe deines Stressverhaltens und deiner Gewohnheiten kennen.
- Du erfährst, wie Bewegung in deinen Arbeitsalltag integriert werden kann.
- Du erlernst wirksame Strategien zur Stressreduktion.
- Du erstellst dir deine persönliche Toolbox für eine bessere Work-Life-Balance.
- Im Austausch mit anderen erarbeitest du dir wertvolle Hacks für ein ausgewogenes Arbeitsleben.

Methoden

Trainer:innen-Input, Gruppenübungen, Rollenspiele, Entspannungsübungen, Bewegungsübungen, Diskussion, Affirmationstechniken, Fallbeispiele, Reflexionsübungen, Brainstorming.

Dieses Seminar findet in einer virtuellen Umgebung statt. Es ist dringend erforderlich, ein funktionierendes Headset mit Sprechfunktion und einen Laptop/Computer zur Hand zu haben. Bitte achte darauf, dass stabiles W-LAN zur Verfügung steht. Eine Einführung in unser Live-Online-Tool findet zu Beginn des Webinars statt und ab 30 Minuten vor Seminarbeginn findet ein Ton- und Sprech-Check statt. Der genaue Ablauf mit allen Zeiten wird vor dem Training mitgeteilt.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die Ihre Work-Life-Balance reflektieren und wirksame Strategien zur Stressbewältigung in den Alltag integrieren möchten.

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



Isabelle Agne

Ich bin Fachberaterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Sportwissenschaftlerin (M.Sc.) und Referentin aus Überzeugung.

Gesundheit, mentale Stärke und Entwicklung erlebe ich täglich aus unterschiedlichen Perspektiven: als Leiterin der Personal- und Unternehmensentwicklung eines Unternehmens mit 50 Mitarbeitenden, als selbstständige Beraterin sowie als Mentaler Coach von Profisportlern.

Diese Verbindung aus Wissenschaft, Führungspraxis und Leistungssport prägt meine Arbeit. Mein Wissen fließt gebündelt in Vorträge und Workshops ein – praxisnah, reflektiert und nah an der realen Arbeitswelt von Führungskräften und Teams.



Wolfram Krug

„Ich komme aus einem Ärzte- und Psychotherapeutenhaushalt. Mir liegt daher viel daran, die psychische Gesundheit in Unternehmen nachhaltig zu fördern. Das tue ich mit den Mitteln des Strategischen Gesundheitsmanagements, mit der Messung psychischer Belastungen, mit dem Fallmanagement im BEM-Prozess und mit gezielten Gruppen- sowie Einzelcoaching. Gleichzeitig bin ich als Prozessberater und Organisationsentwickler für den Aufbau betrieblicher Strukturen zur Umsetzung des Strategischen Gesundheitsmanagements zuständig. Ich kann mir keine sinnvollere Arbeit vorstellen als die Gesundheitsförderung von psychisch belasteter Menschen!“

Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

3 Module à 1,5 Std.

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

22.07.-05.08.2026**Online-Seminar**

22.07.2026

Live-Online

Mittwoch, 22.07.2026

15:30 Uhr - 17:00 Uhr

Online-Seminar

29.07.2026

Live-Online

Mittwoch, 29.07.2026

15:30 Uhr - 17:00 Uhr

Online-Seminar

05.08.2026

Live-Online

Mittwoch, 05.08.2026

15:30 Uhr - 17:00 Uhr

17.02.-03.03.2027**Online-Seminar**

17.02.2027

Live-Online

Mittwoch, 17.02.2027

15:30 Uhr - 17:00 Uhr

Online-Seminar

24.02.2027

Live-Online

Mittwoch, 24.02.2027

15:30 Uhr - 17:00 Uhr

Online-Seminar

03.03.2027

Live-Online

Mittwoch, 03.03.2027

15:30 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/31585

Teilnahmegebühr

€ 490,- zzgl. MwSt.

€ 583,10 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/31585E-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.