Achtsamkeit und Resilienz: Erfolgskonzept zur Stressbewältigung (Präsenz)

Achtsamkeitstraining nach der MBSR-Methode

"Ruhe bewahren, es nicht so persönlich nehmen, konzentriert bleiben, abschalten können, keine Selbstvorwürfe ...“, wenn das so einfach wäre... In einer immer turbulenteren Arbeitswelt ist es sinnvoll, den eigenen Umgang mit Belastung zu optimieren. Stärke deine Widerstandskraft durch das Erlernen der Achtsamkeit nach dem MBSR-Konzept. Du erforschst deine mentalen Einstellungen, um mit mehr Energie Präsenz im Arbeitsalltag zu zeigen. Du erlernst im Achtsamkeitskurs die formalen MBSR-Meditationsübungen, um mehr geistige Ruhe zu finden und im guten Kontakt mit deinen eigenen Körpersignalen zu sein. Du findest deinen individuellen Lösungsansatz im Umgang mit herausfordernden Arbeitssituationen, entdeckst eigene Ressourcen und integrierst die Haltung der Achtsamkeit Schritt für Schritt in den Arbeitsalltag.

Modul 1: Präsenztraining

2 Tage

Achtsamkeit und Resilienz: Erfolgskonzept zur Stressbewältigung
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Einführung in die Achtsamkeit.
- MBSR — was steckt dahinter?
- Was bedeutet Achtsamkeit für mich persönlich?
- Welche Praxisübungen im MBSR gibt es, wie praktiziere ich sie?

Wissensbausteine um Achtsamkeit

- Stress, Einstellungs- und Gedankenumstrukturierung (Kognitionsänderung), Affektregulation und viele Praxistipps.

Identifizierung von stressfördernden Einstellungen und Gedanken

- Grundstressmuster erkennen mit dem Antreiber-Test.
- Die Rolle des inneren Kritikers.
- Persönliche Erlauber definieren.
- Das Kopfkino beenden — den Fokus auf die Gegenwart richten.
- Positive Selbstinstruktion und Gedanken-Benenn-Technik nutzen.

Umgang mit schwierigen Gefühlen

- Den Körper als Bühne und Frühwarnsystem im Umgang mit Affekten nutzen.
- Stressbewältigungstraining: Abreaktion und Atemtechnik lernen.

Die Kunst, achtsam zu arbeiten und leben

- Transfer in den Alltag durch persönliche individuelle Entwicklungspläne.
- Set an Dehn- und Bewegungsübungen.
- Schnelle Helferlein: Mehr als 20 zwei bis fünf Minuten-Übungen für den Reise- und Büro-Alltag lernen.

Modul 2: Coaching

60 Minuten

Achtsamkeits-Live-Online-Session
Die Live-Online-Sessions nach dem Training helfen dabei, das Gelernte aus den zwei Trainingstagen „Achtsamkeit & Resilienz" anzuwenden und zu vertiefen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit Fragen zu stellen und zu teilen, welche Erfahrungen in der Praxis gemacht wurden. Außerdem werden wir nach Bedarf einzelne Themen vertiefen und jeweils noch kleine Achtsamkeitsübungen praktizieren.

Die Termine für die Live-Online-Sessions werden während der beiden Seminartage direkt mit den Teilnehmenden vereinbart.

Modul 3: Lernimpulse

5 Minuten

Achtsamkeits-Praxis 1: Übungen für den Alltag
5-Minuten-Atem-Raum & Dokumentationsübung "Beobachtung".

Modul 4: Coaching

60 Minuten

Achtsamkeits-Live-Online-Session
Die Live-Online-Sessions nach dem Training helfen dabei, das Gelernte aus den zwei Trainingstagen „Achtsamkeit & Resilienz" anzuwenden und zu vertiefen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit Fragen zu stellen und zu teilen, welche Erfahrungen in der Praxis gemacht wurden. Außerdem werden wir nach Bedarf einzelne Themen vertiefen und jeweils noch kleine Achtsamkeitsübungen praktizieren.

Die Termine für die Live-Online-Sessions werden während der beiden Seminartage direkt mit den Teilnehmenden vereinbart.

Modul 5: Lernimpulse

7 Minuten

Achtsamkeits-Praxis 2: Übungen für den Alltag
Atemzentrierung & Dokumentationsübung "Beobachtung".

Modul 6: Coaching

60 Minuten

Achtsamkeits-Live-Online-Session
Die Live-Online-Sessions nach dem Training helfen dabei, das Gelernte aus den zwei Trainingstagen „Achtsamkeit & Resilienz" anzuwenden und zu vertiefen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit Fragen zu stellen und zu teilen, welche Erfahrungen in der Praxis gemacht wurden. Außerdem werden wir nach Bedarf einzelne Themen vertiefen und jeweils noch kleine Achtsamkeitsübungen praktizieren.

Die Termine für die Live-Online-Sessions werden während der beiden Seminartage direkt mit den Teilnehmenden vereinbart.

Modul 7: Lernimpulse

7 Minuten

Achtsamkeits-Praxis 3: Übungen für den Alltag
Body Scan & Dokumentationsübung "Stressbeobachtung".

Modul 8: Coaching

60 Minuten

Achtsamkeits-Live-Online-Session
Die Live-Online-Sessions nach dem Training helfen dabei, das Gelernte aus den zwei Trainingstagen „Achtsamkeit & Resilienz" anzuwenden und zu vertiefen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit Fragen zu stellen und zu teilen, welche Erfahrungen in der Praxis gemacht wurden. Außerdem werden wir nach Bedarf einzelne Themen vertiefen und jeweils noch kleine Achtsamkeitsübungen praktizieren.

Die Termine für die Live-Online-Sessions werden während der beiden Seminartage direkt mit den Teilnehmenden vereinbart.

Modul 9: Lernimpulse

5 Minuten

Achtsamkeits-Praxis 4: Übungen für den Alltag
Körperwahrnehmung schulen durch sanfte Bewegung & Dokumentationsübung "angenehme Ereignisse wahrnehmen".

Inhalte

Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Einführung in die Achtsamkeit.
- MBSR – was steckt dahinter?
- Was bedeutet Achtsamkeit für mich persönlich?
- Welche Praxisübungen im MBSR gibt es, wie praktiziere ich sie?

plus 4 Achtsamkeits-Live-Online-Sessions und 4 Recorded-Sessions für deine Nachhaltigkeit

Wissensbausteine um Achtsamkeit
- Stress, Einstellungs- und Gedankenumstrukturierung (Kognitionsänderung), Affektregulation und viele Praxistipps.

Identifizierung von stressfördernden Einstellungen und Gedanken
- Grundstressmuster erkennen mit dem Antreiber-Test.
- Die Rolle des inneren Kritikers.
- Persönliche Erlauber definieren.
- Das Kopfkino beenden – den Fokus auf die Gegenwart richten.
- Positive Selbstinstruktion und Gedanken-Benenn-Technik nutzen.

Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Den Körper als Bühne und Frühwarnsystem im Umgang mit Affekten nutzen.
- Stressbewältigungstraining: Abreaktion und Atemtechnik lernen.

Die Kunst, achtsam zu arbeiten und leben
- Transfer in den Alltag durch persönliche individuelle Entwicklungspläne.

Set an Dehn- und Bewegungsübungen
- Schnelle Helferlein: Mehr als 20 zwei bis fünf Minuten-Übungen für den Reise- und Büro-Alltag lernen.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

Du nutzt die Achtsamkeitspraxis, um
- dein persönliches „Frühwarnsystem“ bei Überlastungssituationen zu etablieren,
- deine automatische Stress-Reaktion hilfreich zu verändern,
- deine Motivation und Leistungsfähigkeit durch gezielte Ruhepunkte aufzubauen,
- dich besser zu fokussieren,
- einfache Achtsamkeits-Techniken selbst in den stressigsten Alltag einbauen zu können und
- um auch langfristig aktiv deine Denk- und Handlungsprozesse im Blick zu behalten.

Methoden

Trainer:in-Input, Selbstreflexion, Peer Coaching und Gruppenreflexion, Praxis-Transferübungen, Achtsamkeits-Live-Online-Sessions (die Termine werden im Rahmen der Präsenzveranstaltung vereinbart), geführte Übungsanleitungen als Audio-Download und Körperübungen.

Zum Training gehören einige sanfte Yogaübungen. Bitte trage dafür direkt am ersten Tag bequeme Kleidung und bringe warme Socken mit.

Teilnehmer:innenkreis

Dieses Achtsamkeitstraining richtet sich an Fach- und Führungskräfte sowie alle Mitarbeiter:innen, die die Achtsamkeitspraxis als effektive Methode der Selbstreflexion und Stressbewältigung in ihren Arbeitsalltag wirkungsvoll 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:innen



Christian Stocker
Ich arbeite mit Menschen, die viel leisten und Verantwortung tragen – und merken, dass bloßes Durchhalten an Grenzen stößt.

Als MBSR-Senior-Teacher, Coach und Trainer vermittle ich eine Achtsamkeit, die fundiert, praxisnah und alltagstauglich ist.

Keine Wohlfühlübungen, sondern wirksame Werkzeuge für den Arbeitsalltag und bewährte Ansätze für Klarheit und Selbstregulation.

Seit 2017 leite ich bei der Haufe Akademie das Training „Achtsamkeit & Resilienz“.

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.

haufe akademie

Buchungsnummer
Präsenz: 3232 / Live-Online: 33689

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz mit Online

2 Tage + Live-Online-Session 4 x 1 Std.
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

17.-18.12.2026

Präsenztraining
17.-18.12.2026
Hamburg
Veranstaltungsort
Novotel Hamburg Alster
Donnerstag, 17.12.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 18.12.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

28.-29.01.2027

Präsenztraining
28.-29.01.2027
Düsseldorf
Veranstaltungsort
Novotel City West
Donnerstag, 28.01.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 29.01.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

18.-19.03.2027

Präsenztraining
18.-19.03.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Hotel Köpenick by Leonardo
Donnerstag, 18.03.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 19.03.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

29.-30.04.2027

Präsenztraining
29.-30.04.2027
Frankfurt a. M./Oberursel
Veranstaltungsort
elaya hotel frankfurt oberursel
Donnerstag, 29.04.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 30.04.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

01.-02.07.2027

Präsenztraining
01.-02.07.2027
München
Veranstaltungsort
Holiday Inn Leuchtenbergring München
Donnerstag, 01.07.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 02.07.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

30.09.-01.10.2027

Präsenztraining
30.09.-01.10.2027
Berlin
Veranstaltungsort
centrovital Hotel
Donnerstag, 30.09.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 01.10.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/3232

Teilnahmegebühr

€ 1.640,- zzgl. MwSt.
€ 1.951,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/3232
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.

Achtsamkeit und Resilienz: Erfolgskonzept zur Stressbewältigung (Live-Online)

Achtsamkeitstraining nach der MBSR-Methode

"Ruhe bewahren, es nicht so persönlich nehmen, konzentriert bleiben, abschalten können, keine Selbstvorwürfe ...“, wenn das so einfach wäre... In einer immer turbulenteren Arbeitswelt ist es sinnvoll, den eigenen Umgang mit Belastung zu optimieren. Stärke deine Widerstandskraft durch das Erlernen der Achtsamkeit nach dem MBSR-Konzept. Du erforschst deine mentalen Einstellungen, um mit mehr Energie Präsenz im Arbeitsalltag zu zeigen. Du erlernst im Achtsamkeitskurs die formalen MBSR-Meditationsübungen, um mehr geistige Ruhe zu finden und im guten Kontakt mit deinen eigenen Körpersignalen zu sein. Du findest deinen individuellen Lösungsansatz im Umgang mit herausfordernden Arbeitssituationen, entdeckst eigene Ressourcen und integrierst die Haltung der Achtsamkeit Schritt für Schritt in den Arbeitsalltag.

Modul 1: Online-Seminar

2 Tage

Achtsamkeit und Resilienz: Erfolgskonzept zur Stressbewältigung
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Einführung in die Achtsamkeit.
- MBSR — was steckt dahinter?
- Was bedeutet Achtsamkeit für mich persönlich?
- Welche Praxisübungen im MBSR gibt es, wie praktiziere ich sie?

Wissensbausteine um Achtsamkeit

- Stress, Einstellungs- und Gedankenumstrukturierung (Kognitionsänderung), Affektregulation und viele Praxistipps.

Identifizierung von stressfördernden Einstellungen und Gedanken

- Grundstressmuster erkennen mit dem Antreiber-Test.
- Die Rolle des inneren Kritikers.
- Persönliche Erlauber definieren.
- Das Kopfkino beenden — den Fokus auf die Gegenwart richten.
- Positive Selbstinstruktion und Gedanken-Benenn-Technik nutzen.

Umgang mit schwierigen Gefühlen

- Den Körper als Bühne und Frühwarnsystem im Umgang mit Affekten nutzen.
- Stressbewältigungstraining: Abreaktion und Atemtechnik lernen.

Die Kunst, achtsam zu arbeiten und leben

- Transfer in den Alltag durch persönliche individuelle Entwicklungspläne.
- Set an Dehn- und Bewegungsübungen.
- Schnelle Helferlein: mehr als 20 zwei bis fünf Minuten-Übungen für den Reise- und Büro-Alltag lernen.

Modul 2:
Coaching

60 Minuten

Achtsamkeits-Live-Online-Session
Übe live online mit dem Trainer den Body Scan und erfahre eine neue Vertiefung deiner persönlichen Achtsamkeitspraxis.

Modul 3:
Lernimpulse

5 Minuten

Achtsamkeits-Praxis 1: Übungen für den Alltag
5-Minuten-Atem-Raum & Dokumentationsübung "Beobachtung".

Modul 4:
Coaching

60 Minuten

Achtsamkeits-Live-Online-Session
Übe live online mit dem Trainer den Body Scan und erfahre eine neue Vertiefung deiner persönlichen Achtsamkeitspraxis.

Modul 5:
Lernimpulse

7 Minuten

Achtsamkeits-Praxis 2: Übungen für den Alltag
Atemzentrierung & Dokumentationsübung "Beobachtung".

Modul 6:
Coaching

60 Minuten

Achtsamkeits-Live-Online-Session
Übe live online mit dem Trainer den Body Scan und erfahre eine neue Vertiefung deiner persönlichen Achtsamkeitspraxis.

Modul 7:
Lernimpulse

7 Minuten

Achtsamkeits-Praxis 3: Übungen für den Alltag
Body Scan & Dokumentationsübung "Stressbeobachtung".

Modul 8: Coaching

60 Minuten

Achtsamkeits-Live-Online-Session
Übe live online mit dem Trainer den Body Scan und erfahre eine neue Vertiefung deiner persönlichen Achtsamkeitspraxis.

Modul 9: Lernimpulse

5 Minuten

Achtsamkeits-Praxis 4: Übungen für den Alltag
Körperwahrnehmung schulen durch sanfte Bewegung & Dokumentationsübung "angenehme Ereignisse wahrnehmen".

Inhalte

Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Einführung in die Achtsamkeit.
- MBSR – was steckt dahinter?
- Was bedeutet Achtsamkeit für mich persönlich?
- Welche Praxisübungen im MBSR gibt es, wie praktiziere ich sie?

plus 4 Achtsamkeits-Live-Online-Sessions und 4 Recorded-Sessions für deine Nachhaltigkeit

Wissensbausteine um Achtsamkeit
- Stress, Einstellungs- und Gedankenumstrukturierung (Kognitionsänderung), Affektregulation und viele Praxistipps.

Identifizierung von stressfördernden Einstellungen und Gedanken
- Grundstressmuster erkennen mit dem Antreiber-Test.
- Die Rolle des inneren Kritikers.
- Persönliche Erlauber definieren.
- Das Kopfkino beenden – den Fokus auf die Gegenwart richten.
- Positive Selbstinstruktion und Gedanken-Benenn-Technik nutzen.

Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Den Körper als Bühne und Frühwarnsystem im Umgang mit Affekten nutzen.
- Stressbewältigungstraining: Abreaktion und Atemtechnik lernen.

Die Kunst, achtsam zu arbeiten und leben
- Transfer in den Alltag durch persönliche individuelle Entwicklungspläne.

Set an Dehn- und Bewegungsübungen
- Schnelle Helferlein: Mehr als 20 zwei bis fünf Minuten-Übungen für den Reise- und Büro-Alltag lernen.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

Du nutzt die Achtsamkeitspraxis, um

- dein persönliches „Frühwarnsystem“ bei Überlastungssituationen zu etablieren,
- deine automatische Stress-Reaktion hilfreich zu verändern,
- deine Motivation und Leistungsfähigkeit durch gezielte Ruhepunkte aufzubauen,
- dich besser zu fokussieren,
- einfache Achtsamkeits-Techniken selbst in den stressigsten Alltag einbauen zu können und
- um auch langfristig aktiv deine Denk- und Handlungsprozesse im Blick zu behalten.

Methoden

Trainer:in-Input, Selbstreflexion, Peer Coaching und Gruppenreflexion, Praxis-Transferübungen, Achtsamkeits-Live-Online-Sessions (die Termine werden in der Präsenzveranstaltung vereinbart), geführte Übungsanleitungen als Audio-Download und Körperübungen.

Zum Training gehören einige sanfte Yogaübungen. Bitte trage dafür direkt am ersten Tag bequeme Kleidung und bringe warme Socken mit.

Teilnehmer:innenkreis

Dieses Achtsamkeitstraining richtet sich an Fach- und Führungskräfte sowie alle Mitarbeiter:innen, die die Achtsamkeitspraxis als effektive Methode der Selbstreflexion und Stressbewältigung in ihren Arbeitsalltag wirkungsvoll 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:innen



Christian Stocker
Ich arbeite mit Menschen, die viel leisten und Verantwortung tragen – und merken, dass bloßes Durchhalten an Grenzen stößt.

Als MBSR-Senior-Teacher, Coach und Trainer vermittle ich eine Achtsamkeit,

die fundiert, praxisnah und alltagstauglich ist.

Keine Wohlfühlübungen, sondern wirksame Werkzeuge für den Arbeitsalltag und bewährte Ansätze für Klarheit und Selbstregulation.

Seit 2017 leite ich bei der Haufe Akademie das Training „Achtsamkeit & Resilienz“.

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 + Live-Online-Session 4x 1 Std.
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

18.-19.02.2027

Online-Seminar
18.-19.02.2027
Live-Online
Donnerstag, 18.02.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 19.02.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

02.-03.09.2027

Online-Seminar
02.-03.09.2027
Live-Online
Donnerstag, 02.09.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 03.09.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/33689

Teilnahmegebühr

€ 1.640,- zzgl. MwSt.
€ 1.951,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/3232
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.