Stress lass nach! Achtsamkeit im agilen Projektumfeld

Veränderungen in Projekten lösungsorientiert und gelassen begegnen

In Projekten ist immer was los! In den agilen Werten ist das "Reagieren auf Veränderung" hinterlegt - und das nicht ohne Grund. Aber: Leichter gesagt als getan! In diesem Live-Online-Training erfährst du, wo du stehst, und was du tun kannst, damit es besser gelingt. Du erkennst deine Stärken, setzt sie gezielt ein und nutzt Ansätze aus dem Mindful Leadership. In vier interaktiven Webinaren gewinnst du wertvolle Impulse, die du direkt in deinen Arbeitsalltag integrieren kannst.

Modul 1: Webinar

1,5 Stunden

Einführung in die Grundlagen des achtsamen Arbeitens

- Stress-Stopps im Arbeitsalltag.
- Erkennen von Autopilotmustern.
- Achtsamkeitsübungen.

Modul 2: Webinar

1,5 Stunden

Umgang mit stetiger Veränderung

- Fokus auf persönliche Stärken.
- Stärkung des Selbstwertgefühls.
- Sensibilisierung des eigenen Wirkungskreises.

Modul 3: Webinar

1,5 Stunden

Mindset und persönliche Einstellung

- Fokus: Lösungsorientierung.
- Übernahme von Verantwortung.
- Resilienzfaktoren.

Modul 4: Webinar

1,5 Stunden

Umsetzung von Agile Leadership

- Faktor: Empathie.
- Faktor: Wertschätzung.
- Empowerment — how to.

Inhalte

- Grundlagen achtsames Arbeiten (den "Autopilot" erkennen).
- Der persönliche Umgang mit stetiger Veränderung.
- Mindset und persönliche Einstellung.
- Achtsamkeitsübungen und Resilienztraining mit Fokus auf agile Arbeitsstrukturen.
- Sich selbst Resilienzfaktoren bewusst machen.
- Entspannungs- und Fokussierungsübungen.
- Arbeiten an der eigenen Lösungsorientierung und die Übernahme von Verantwortung.
- Fokus auf die persönlichen Stärken und den inneren Anker.
- Stärkung von Selbstwertgefühl.
- Agile Leadership: Empathie, Wertschätzung und Empowerment.

Inkl. KI-Lernbegleitung

Dein digitales Add-on: Ergänzend zum Training erhältst du im Nachgang kostenfreien Zugang zu einer Anleitung, wie du KI als deinen persönlichen Transferbegleiter oder Coach nutzen kannst, um das Gelernte erfolgreich in deinen Arbeitsalltag zu übertragen.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du gehst gelassener mit Konflikten um und stärkst deine langfristige Resilienz.
- Du übernimmst Verantwortung mit mehr Freude und fokussierst dich leichter auf Lösungen.
- Du nutzt gezielt Übungen für Entspannung und Fokussierung.
- Du kennst die entscheidenden Faktoren von Agile Leadership - und entwickelst deine Fähigkeiten darin weiter.

Nach dem Besuch dieses Seminars erhältst du eine Bestätigung über 6,00 PDUs.

Methoden

Interaktives Seminar mit theoretischem Input der Referentin und einer Vielzahl von individuell anwendbaren praktischen Übungen, sowohl live während des Seminars als auch als Teil der persönlichen Reflexionen im Nachgang. Wöchentliche Aufgaben/Übungen (Challenges) intensivieren deine persönliche Auseinandersetzung mit den Seminarinhalten bezogen auf deine individuellen Anliegen und Situationen und erleichtern so den Transfer in den Arbeitsalltag.

Teilnehmer:innenkreis

Alle Personen, die sich im agilen, aber auch klassischen Projektumfeld bewegen und häufig mit Veränderungen (Scope, Umfeld, Prozesse, ...) umgehen müssen.

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



Referent:in



Eva-Marie Granz
Veränderung aktiv zu gestalten statt nur auf sie zu reagieren, ist für mich ein zentraler Antrieb. In meinen Trainings und Coachings unterstütze ich Menschen dabei, Klarheit zu gewinnen, Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen und auch in komplexen Arbeitsumfeldern handlungsfähig zu bleiben. Dabei arbeite ich praxisnah und strukturiert – mit Methoden aus Projektmanagement, Arbeitsorganisation und Resilienz, die nicht nur verstanden, sondern nachhaltig im Alltag umgesetzt werden können. Meine Motivation ist es, Wissen so zu vermitteln, dass es unmittelbar Wirkung entfaltet und Menschen befähigt, neue Arbeitsweisen bewusst zu verankern.

Deine Vorteile im Überblick

PMI® Zertifizierung
Sammle PDUs mit dieser Weiterbildung

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

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

haufe akademie

Buchungsnummer
34132

Training | Online

4 Webinare à 1,5 Std.

PDU Punkte

PDU Ways of Working:	1.5
PDU Power Skills:	4.5
PDU Business Acumen:	
PDUs gesamt:	**6.0**

Termine

20.11.-11.12.2026

Webinar
20.11.2026
Live-Online
Freitag, 20.11.2026
08:00 Uhr - 09:30 Uhr

Webinar
27.11.2026
Live-Online
Freitag, 27.11.2026
08:00 Uhr - 09:30 Uhr

Webinar
04.12.2026
Live-Online
Freitag, 04.12.2026
08:00 Uhr - 09:30 Uhr

Webinar
11.12.2026
Live-Online
Freitag, 11.12.2026
08:00 Uhr - 09:30 Uhr

08.-29.04.2027

Webinar
08.04.2027
Live-Online
Donnerstag, 08.04.2027
08:00 Uhr - 09:30 Uhr

Webinar
15.04.2027
Live-Online
Donnerstag, 15.04.2027
08:00 Uhr - 09:30 Uhr

Webinar
22.04.2027
Live-Online
Donnerstag, 22.04.2027
08:00 Uhr - 09:30 Uhr

Webinar
29.04.2027
Live-Online
Donnerstag, 29.04.2027
08:00 Uhr - 09:30 Uhr

13.09.-04.10.2027

Webinar
13.09.2027
Live-Online
Montag, 13.09.2027
13:00 Uhr - 14:30 Uhr

Webinar
20.09.2027
Live-Online
Montag, 20.09.2027
13:00 Uhr - 14:30 Uhr

Webinar
27.09.2027
Live-Online
Montag, 27.09.2027
13:00 Uhr - 14:30 Uhr

Webinar
04.10.2027
Live-Online
Montag, 04.10.2027
13:00 Uhr - 14:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/34132

Teilnahmegebühr

€ 640,- zzgl. MwSt.
€ 761,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/34132
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.