Kein Stress! Resilienztraining für berufstätige Mütter und Väter

Beruf und Familie erfolgreich und entspannt verbinden

Als berufstätige:r Mutter oder Vater stärkst du in diesem Training deine Resilienz und Energiequellen. Du setzt dich mit Möglichkeiten auseinander, Beruf und Familie harmonisch zu verbinden. Alltagstaugliche Methoden unterstützen dein Energiemanagement und fördern Regeneration. Die Doppelrolle als Elternteil und Fach- oder Führungskraft wird reflektiert, um Kompetenzen gezielt zu übertragen. Ein achtsamer Umgang mit "mental load" hilft, hinderliche Rollenerwartungen loszulassen - für mehr Ausgeglichenheit und Energie im Job und Zuhause.

Modul 1: Online-Training

3 Stunden + Selbstlernphase

Neue Kraftressourcen aktivieren durch intelligentes Stressmanagement

- Achtsamkeitsbasierte Übungen gegen Stress.
- Mindfulness zur Verbesserung der Impulskontrolle und Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums.
- Austausch und Vernetzung mit Gleichgesinnten.
- Praxiserprobte Tipps zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Modul 2: Online-Training

3 Stunden + Selbstlernphase

Elternkompetenzen und persönliche Stärken im Job nutzen

- Entdecken deiner persönlichen und beruflichen Stärken.
- Individuelles undstärkenorientiertes Feedback.
- Elternkompetenzen als beruflichen Mehrwert erkennen und im Job nutzen.

Modul 3: Online-Training

3 Stunden + Selbstlernphase

Muster und Rollenerwartungen in der Doppelrolle

- Reflexion vonRollenerwartungenals Elternteil und im Beruf.
- EffektiveMindfulness-Techniken, um eigene Bedürfnisse besser identifizieren zu können.
- Achtsame Kommunikation der eigenen Grenzen.

Modul 4: Online-Training

3 Stunden + Selbstlernphase

Persönliches Energiemanagement und achtsamer Umgang mit mentaler Belastung

- Entwickeln persönlicher Strategien für mehr Energie im Spagat zwischen Karriere und Familie.
- Achtsamer Umgang mit mentaler Belastung ("mental load").
- Austausch zur partnerschaftlichen Aufgabenteilung in der Familie.

Inhalte

Modul 1:Neue Kraftressourcen aktivieren durch intelligentes Stressmanagement

- Achtsamkeitsbasierte Übungen gegen Stress.
- Mindfulness zur Verbesserung der Impulskontrolle und Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums.
- Austausch und Vernetzung mit Gleichgesinnten.
- Praxiserprobte Tipps zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Modul 2:Elternkompetenzen und persönliche Stärken im Job nutzen

- Entdeckung deiner persönlichen und beruflichen Stärken.
- Individuelles undstärkenorientiertes Feedback.
- Elternkompetenzen als beruflichen Mehrwert erkennen und im Job nutzen.

Modul 3:Muster und Rollenerwartungen in der Doppelrolle

- Reflexion vonRollenerwartungenals Elternteil und im Beruf.
- EffektiveMindfulness-Techniken, um eigene Bedürfnisse besser identifizieren zu können.
- Achtsamen Kommunikation der eigenen Grenzen.

Modul 4:Persönliches Energiemanagement und achtsamer Umgang mit mentaler Belastung

- Entwicklung persönlicher Strategien für mehr Energie im Spagat zwischen Karriere und Familie.
- Achtsamer Umgang mit mentaler Belastung ("mental load").
- Austausch zur partnerschaftlichen Aufgabenteilung in der Familie.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Achtsamkeitsübungen erleben und Kraftquellen für Beruf und Privatleben aktivieren.
- Selbstwahrnehmung und Selbstregulation als Schlüssel von Mindfulness verstehen.
- Stärken und Elternkompetenzen erkennen und gezielt im Beruf nutzen.
- Austausch und gegenseitige Stärkung durch Vernetzung mit Gleichgesinnten.
- Praktische Impulse für die Balance zwischen Karriere und Familie erhalten.

Methoden

Input der Trainer:in, Achtsamkeitsübungen, Forschungsinput zum Nutzen von Achtsamkeit, Fall-/Best-Practice-Beispiele und Austausch, interaktive Erarbeitung der Inhalte im Team, Selbsterfahrung und -reflexion, zahlreiche Übungssequenzen mit individuellen Rückmeldungen sowie Diskussion und Erfahrungsaustausch. Zwischen den Modulen bearbeiten Sie Transferübungen und -aufgaben im Selbststudium und stärken sich gegenseitig mit einem Buddy beim Praxistransfer.

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

Berufstätige Mütter und Väter, die ihre Kraftressourcen und Ihr persönliches Energiemanagement, in einem nachhaltigen Training stärken 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



Melanie Lüninghöner
Ich unterstütze Menschen darin, ihren persönlichen Auftritt zu stärken und zu vertiefen. Mich interessiert besonders, schlummerndes Potenzial freizulegen. Ich arbeite mit Methoden aus der Schauspielerei ebenso wie mit Tools aus dem systemischen Coaching.

Ich bin seit über 20 Jahren Schauspielerin und seit 2014 Coach und Trainerin (DBVC-zertifiziert). Es ist meine Überzeugung, dass ein erfülltes

Leben dort beginnt, wo wir den Mut haben, uns unserem eigenen Kern zu nähern – um von dort präsent wirken zu können.

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

4 x 3h Online-Training + Selbstlernphase
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

05.-26.04.2027

Online-Training
05.04.2027
Live-Online
Montag, 05.04.2027
09:00 Uhr - 12:00 Uhr

Online-Training
12.04.2027
Live-Online
Montag, 12.04.2027
09:00 Uhr - 12:00 Uhr

Online-Training
19.04.2027
Live-Online
Montag, 19.04.2027
09:00 Uhr - 12:00 Uhr

Online-Training
26.04.2027
Live-Online
Montag, 26.04.2027
09:00 Uhr - 12:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/34150

Teilnahmegebühr

€ 1.290,- zzgl. MwSt.
€ 1.535,10 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/34150
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.