

# Wegweiser zu gesunden Gewohnheiten im Berufsalltag (Präsenz)

## So profitierst du von gesunden Routinen im Business-Alltag

Hast du dir vorgenommen, gesunde Gewohnheiten in deinen (Arbeits-)Alltag zu integrieren, bist dann aber an der Umsetzung gescheitert? Hier stehen praktische Ansätze und Strategien im Fokus, um aktiv zu werden und deine Gesundheit am Arbeitsplatz nachhaltig zu fördern. Lerne deinen inneren Schweinehund kennen und ihn als Freund zu gewinnen. Zudem erhältst du Einblicke in verschiedene gesundheitsförderliche Verhaltensweisen wie Bewegung, Aktivierung, Achtsamkeit und Regeneration. Zahlreiche Übungsbeispiele, praktische Tipps und dein persönlicher Umsetzungsplan befähigen dich dazu, gesunde Routinen nachhaltig in deinen Berufsalltag zu integrieren. Das Follow-up-Webinar unterstützt dich dabei, deine neuen Gewohnheiten langfristig beizubehalten.

### Modul 1: Präsenzseminar

1 Tag

#### **Grundlagen, persönliche Strategiefindung und Übungspakete Grundlagen gesunder Routinen im Berufsalltag**

- Vorteile und zunehmende Relevanz gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen.
- Gesundheit im betrieblichen Alltag: Eigenverantwortung im Fokus.
- IST-Bestandsanalyse: Reflexion eigener Verhaltensweisen.
- Sensibilisierung für das Thema und Austausch.

#### **Bausteine gesunder Verhaltensweisen am Arbeitsplatz**

- Hintergrundwissen und wissenschaftliche Erkenntnisse zu den gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen: Bewegung, Aktivierung, Achtsamkeit und Regeneration.
- Tipps und Alltagshacks für die eigene Gesundheit im Berufsalltag.
- Interaktiver Erfahrungsaustausch.
- Rahmenbedingungen für ein aktives Gesundheitsverhalten schaffen.

#### **Vom „Wollen“ zum „Umsetzen“: den inneren Schweinehund überwinden**

- Den „inneren Schweinehund“ kennenlernen.
- Motivationsmethoden – was tun, wenn die Motivation fehlt?
- Hemmnisse und „innere Ausreden“ erkennen und überwinden.
- Die Regelmäßigkeit macht's – konsequent dranbleiben.
- Planungshilfen zur langfristigen Umsetzung.
- Persönliche Strategiefindung und Entwicklung eines individuellen Umsetzungsplans.

#### **Übungspakete – aktiv werden!**

- Bewegung: Übungsbeispiele und -variationen zur Mobilisation und Kräftigung.
- Aktivierung: Übungen und Techniken zur Förderung der Konzentration und Kreativität.
- Achtsamkeit: Atemtechniken zur Regulation des Nervensystems.

- Regeneration: Übungsbeispiele und -variationen zur Erholung und Entspannung.
- „Gute Absichten zur Routine machen“ – konkrete Übungsabfolgen verinnerlichen.

## Modul 2: Webinar

90 Minuten

### **Unterstützung zur langfristigen Aufrechterhaltung** **Unterstützung zur langfristigen Aufrechterhaltung (Webinar)**

- Austausch und Reflektion.
- Tipps zur nachhaltigen Integration in den Berufs- (Alltag).
- Dranbleiben - Überwindung von Motivationstiefs.

## Inhalte

### **Grundlagen, persönliche Strategiefindung und praktische Übungen** **(Seminar)**

Mit zahlreichen Übungsbeispielen  
und praktischen Übungen

#### **Grundlagen gesunder Routinen im Arbeitsalltag**

- Vorteile und zunehmende Relevanz gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen.
- Gesundheit im betrieblichen Alltag: Eigenverantwortung im Fokus.
- IST-Bestandsanalyse: Reflexion eigener Verhaltensweisen.
- Sensibilisierung für das Thema und Austausch.

#### **Bausteine gesunder Verhaltensweisen am Arbeitsplatz**

- Hintergrundwissen und wissenschaftliche Erkenntnisse zu den gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen: Bewegung, Ernährung, Aktivierung, Achtsamkeit und Regeneration.
- Tipps und Alltags-Hacks für die eigene Gesundheit im Berufsalltag.
- Interaktiver Erfahrungsaustausch.
- Rahmenbedingungen für ein aktives Gesundheitsverhalten schaffen.

#### **Vom „Wollen“ zum „Umsetzen“: den inneren Schweinehund überwinden**

- Den „inneren Schweinehund“ kennenlernen.
- Motivationsmethoden – Was tun, wenn die Motivation fehlt?
- Hemmnisse und „innere Ausreden“ erkennen und überwinden.
- Die Regelmäßigkeit machts – konsequent dranbleiben.
- Planungshilfen zur langfristigen Umsetzung.
- Persönliche Strategiefindung und Entwicklung eines individuellen Umsetzungsplans.

#### **Übungspakete – aktiv werden!**

- Bewegung: Übungsbeispiele und -variationen zur Mobilisation und Kräftigung.
- Aktivierung: Übungen und Techniken zur Förderung der Konzentration und Kreativität.
- Achtsamkeit: Atemtechniken zur Regulation des Nervensystems.
- Regeneration: Übungsbeispiele und -variationen zur Erholung und Entspannung.
- „Gute Absichten zur Routine machen“ – konkrete Übungsabfolgen verinnerlichen.

### Unterstützung zur langfristigen Aufrechterhaltung (Webinar)

- Austausch und Reflexion.
- Tipps zur nachhaltigen Integration in den Beruf(salltag).
- Dranbleiben – Überwindung von Motivationstiefs.

## Lernumgebung

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

## Dein Nutzen

- Du erkennst die Bedeutsamkeit gesunder Verhaltensweisen im Arbeitsalltag wird erkannt.
- Du erfährst, wie du mit wenig Aufwand große Gesundheitsgewinne erzielen kannst.
- Du erhältst praktische Tipps zur gesunden Gestaltung des Arbeitsalltags.
- Du reflektierst, welche Barrieren dich an der Umsetzung hindern können und wie du diesen entgegengewirkst.
- Du lernst wirksame Strategien zur Motivationsförderung und zum Überwinden des inneren Schweinehunds kennen.
- Du erstellst deinen persönlichen Umsetzungsplan.
- Du verinnerlichst konkrete Übungsabfolgen für gesunde Routinen im Berufsalltag.

Im Seminar übst du u. a. einfache Bewegungsabfolgen sowie Atemtechniken ein. Hierfür ist keinerlei Vorwissen erforderlich. Alle Übungen können in Alltagskleidung mitgemacht werden. Je nach persönlichem Geschmack darf auch gerne Sportkleidung mitgebracht und getragen werden.

## Methoden

Trainerin-Input, Gruppen- und Einzelübungen, Atem- und Entspannungsübungen, körperliche Bewegungsübungen, zahlreiche Übungsbeispiele, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Reflexionsübungen, Brainstorming.

## Teilnehmer:innenkreis

Alle, die am Thema Gesundheit interessiert sind und ihr Gesundheitsverhalten im (Berufs-)Alltag verbessern wollen, z.B. Mitarbeitende, Fach- und Führungskräfte aller Ebenen, erfahrene Professionals, Young Professionals.

Das Training ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.

## 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>



## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz mit Online

1 Tag + 90 Minuten Webinar  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

firmenintern  
Termin nach Vereinbarung

## Haufe Akademie Inhouse

Firmeninterne Durchführung  
[Anfragen](#)

**Haufe Akademie GmbH & Co. KG**

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)

# Wegweiser zu gesunden Gewohnheiten im Berufsalltag (Live-Online)

## So profitierst du von gesunden Routinen im Business-Alltag

Hast du dir vorgenommen, gesunde Gewohnheiten in deinen (Arbeits-)Alltag zu integrieren, bist dann aber an der Umsetzung gescheitert? Hier stehen praktische Ansätze und Strategien im Fokus, um aktiv zu werden und deine Gesundheit am Arbeitsplatz nachhaltig zu fördern. Lerne deinen inneren Schweinehund kennen und ihn als Freund zu gewinnen. Zudem erhältst du Einblicke in verschiedene gesundheitsförderliche Verhaltensweisen wie Bewegung, Aktivierung, Achtsamkeit und Regeneration. Zahlreiche Übungsbeispiele, praktische Tipps und dein persönlicher Umsetzungsplan befähigen dich dazu, gesunde Routinen nachhaltig in deinen Berufsalltag zu integrieren. Das Follow-up-Webinar unterstützt dich dabei, deine neuen Gewohnheiten langfristig beizubehalten.

### Modul 1: Online-Seminar

1 Tag

#### Grundlagen, persönliche Strategiefindung und Übungspakete Grundlagen gesunder Routinen im Berufsalltag

- Vorteile und zunehmende Relevanz gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen.
- Gesundheit im betrieblichen Alltag: Eigenverantwortung im Fokus.
- IST-Bestandsanalyse: Reflexion eigener Verhaltensweisen.
- Sensibilisierung für das Thema und Austausch.

#### Bausteine gesunder Verhaltensweisen am Arbeitsplatz

- Hintergrundwissen und wissenschaftliche Erkenntnisse zu den gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen: Bewegung, Aktivierung, Achtsamkeit und Regeneration.
- Tipps und Alltagshacks für die eigene Gesundheit im Berufsalltag.
- Interaktiver Erfahrungsaustausch.
- Rahmenbedingungen für ein aktives Gesundheitsverhalten schaffen.

#### Vom „Wollen“ zum „Umsetzen“: den inneren Schweinehund überwinden

- Den „inneren Schweinehund“ kennenlernen.
- Motivationsmethoden – was tun, wenn die Motivation fehlt?
- Hemmnisse und „innere Ausreden“ erkennen und überwinden.
- Die Regelmäßigkeit macht's – konsequent dranbleiben.
- Planungshilfen zur langfristigen Umsetzung.
- Persönliche Strategiefindung und Entwicklung eines individuellen Umsetzungsplans.

#### Übungspakete – aktiv werden!

- Bewegung: Übungsbeispiele und -variationen zur Mobilisation und Kräftigung.
- Aktivierung: Übungen und Techniken zur Förderung der Konzentration und Kreativität.
- Achtsamkeit: Atemtechniken zur Regulation des Nervensystems.

- Regeneration: Übungsbeispiele und -variationen zur Erholung und Entspannung.
- „Gute Absichten zur Routine machen“ – konkrete Übungsabfolgen verinnerlichen.

## Modul 2: Webinar

90 Minuten

### **Unterstützung zur langfristigen Aufrechterhaltung** **Unterstützung zur langfristigen Aufrechterhaltung (Webinar)**

- Austausch und Reflektion.
- Tipps zur nachhaltigen Integration in den Berufs- (Alltag).
- Dranbleiben - Überwindung von Motivationstiefs.

## Inhalte

### **Grundlagen, persönliche Strategiefindung und praktische Übungen** **(Seminar)**

Mit zahlreichen Übungsbeispielen  
und praktischen Übungen

#### **Grundlagen gesunder Routinen im Arbeitsalltag**

- Vorteile und zunehmende Relevanz gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen.
- Gesundheit im betrieblichen Alltag: Eigenverantwortung im Fokus.
- IST-Bestandsanalyse: Reflexion eigener Verhaltensweisen.
- Sensibilisierung für das Thema und Austausch.

#### **Bausteine gesunder Verhaltensweisen am Arbeitsplatz**

- Hintergrundwissen und wissenschaftliche Erkenntnisse zu den gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen: Bewegung, Ernährung, Aktivierung, Achtsamkeit und Regeneration.
- Tipps und Alltags-Hacks für die eigene Gesundheit im Berufsalltag.
- Interaktiver Erfahrungsaustausch.
- Rahmenbedingungen für ein aktives Gesundheitsverhalten schaffen.

#### **Vom „Wollen“ zum „Umsetzen“: den inneren Schweinehund überwinden**

- Den „inneren Schweinehund“ kennenlernen.
- Motivationsmethoden – Was tun, wenn die Motivation fehlt?
- Hemmnisse und „innere Ausreden“ erkennen und überwinden.
- Die Regelmäßigkeit machts – konsequent dranbleiben.
- Planungshilfen zur langfristigen Umsetzung.
- Persönliche Strategiefindung und Entwicklung eines individuellen Umsetzungsplans.

#### **Übungspakete – aktiv werden!**

- Bewegung: Übungsbeispiele und -variationen zur Mobilisation und Kräftigung.
- Aktivierung: Übungen und Techniken zur Förderung der Konzentration und Kreativität.
- Achtsamkeit: Atemtechniken zur Regulation des Nervensystems.
- Regeneration: Übungsbeispiele und -variationen zur Erholung und Entspannung.
- „Gute Absichten zur Routine machen“ – konkrete Übungsabfolgen verinnerlichen.

### Unterstützung zur langfristigen Aufrechterhaltung (Webinar)

- Austausch und Reflexion.
- Tipps zur nachhaltigen Integration in den Beruf(salltag).
- Dranbleiben – Überwindung von Motivationstiefs.

## Lernumgebung

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

## Dein Nutzen

- Du erkennst die Bedeutsamkeit gesunder Verhaltensweisen im Arbeitsalltag wird erkannt.
- Du erfährst, wie du mit wenig Aufwand große Gesundheitsgewinne erzielen kannst.
- Du erhältst praktische Tipps zur gesunden Gestaltung des Arbeitsalltags.
- Du reflektierst, welche Barrieren dich an der Umsetzung hindern können und wie du diesen entgegengewirkst.
- Du lernst wirksame Strategien zur Motivationsförderung und zum Überwinden des inneren Schweinehunds kennen.
- Du erstellst deinen persönlichen Umsetzungsplan.
- Du verinnerlichst konkrete Übungsabfolgen für gesunde Routinen im Berufsalltag.

Im Seminar übst du u. a. einfache Bewegungsabfolgen sowie Atemtechniken ein. Hierfür ist keinerlei Vorwissen erforderlich. Alle Übungen können in Alltagskleidung mitgemacht werden. Je nach persönlichem Geschmack darf auch gerne Sportkleidung mitgebracht und getragen werden.

## Methoden

Trainerin-Input, Gruppen- und Einzelübungen, Atem- und Entspannungsübungen, körperliche Bewegungsübungen, zahlreiche Übungsbeispiele, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Reflexionsübungen, Brainstorming.

## Teilnehmer:innenkreis

Alle, die am Thema Gesundheit interessiert sind und ihr Gesundheitsverhalten im (Berufs-)Alltag verbessern wollen, z.B. Mitarbeiter:innen, Fach- und Führungskräfte aller Ebenen, erfahrene Professionals, Young Professionals.

Das Training ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.

## 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>



## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Online

1 Tag + 90 Minuten Webinar  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

firmenintern  
Termin nach Vereinbarung

## Haufe Akademie Inhouse

Firmeninterne Durchführung  
[Anfragen](#)

**Haufe Akademie GmbH & Co. KG**

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)