

Produktiv statt busy: Fokus finden & Stress wirksam managen (Präsenz)

Achtsam arbeiten trotz Informationsflut, Meetings und Unterbrechungen

Multitasking, Ablenkung, ständige Unterbrechungen und eine immer größere Flut an Informationen. Sind dies auch deine Herausforderungen? In diesem Seminar dreht sich alles um das Phänomen des „Busy-Seins“ und die Auswirkungen auf unser Stresslevel. Gewinne durch Aufmerksamkeitsmanagement deine Konzentration zurück – für mehr Produktivität, Gelassenheit und bessere Ergebnisse. Stärke deine Widerstandskraft durch Achtsamkeit (MBSR-Konzept). Du findest deinen individuellen Lösungsansatz im Umgang mit herausfordernden Arbeitssituationen, entdeckst eigene Ressourcen und integrierst die Achtsamkeit in deinen Arbeitsalltag.

Inhalte

Grundlagen des achtsamkeitsbasierten Stressmanagements

- Was ist Achtsamkeit und wie funktioniert sie?
- „Erste Hilfe“ bei akutem Stress.
- Einfluss der Wahrnehmung auf das persönliche Stresserleben.
- Stressreaktionszyklus erkennen und durchbrechen.
- Stressbewältigungsstrategien anwenden.
- Gehirngerechtes Arbeiten.
- Tipps und Tricks für mehr Selbstfürsorge im Alltag.

So managst du die zunehmende Informationsflut gelassen und effektiv

- Aufmerksamkeitsmanagement vs. Zeitmanagement.
- Umgang mit dem Phänomen des „Busy-Seins“.
- „To do, or not to do“ – gute Auswahlentscheidungen treffen.
- Sofortmaßnahmen bei Informationsüberflutung.
- Input- vs. outputorientiertes Arbeiten für mehr Gelassenheit und Produktivität.
- Selbstverantwortung übernehmen und Grenzen ziehen.
- Nachhaltiger Transfer des Erlernten in den Arbeitsalltag.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

Du lernst, wie du

- dich auch in hektischen Phasen fokussieren kannst und den Spaß an der Arbeit nicht verlierst.
- deinen Stresslevel erkennen und regulieren kannst.
- dich selbst noch besser organisierst, um fehlerfreier und produktiver zu arbeiten.
- wirksame Mikrointerventionen in den Arbeitsablauf integrieren kannst.
- deine persönliche Stressmanagement-Strategie entwickeln und umsetzen kannst.
- einfache Achtsamkeitstechniken selbst in den stressigsten Alltag einbauen kannst.

Methoden

Impulsvorträge mit theoretischem Hintergrundwissen, Ressourcenaktivierung mit Hilfe von Übungen und Meditationen zur Förderung von Resilienz, moderierte Reflexionen und Austausch sowie Vermittlung alltagstauglicher Tools und Übungen für einen nachhaltigen Transfer in den Arbeitsalltag.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die ihren Arbeitsalltag nachhaltig gelassener gestalten und einen produktiveren Umgang mit den Herausforderungen der digitalen neuen Arbeitswelt erreichen wollen.

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 Mall

Ich arbeite an der Schnittstelle von Leistung, Gesundheit und Motivation. Ich bin Trainerin für Stressmanagement, Achtsamkeit und Resilienz und begleite Menschen, die viel leisten und dabei nicht ausbrennen wollen.

Als international tätige Betriebswirtin habe ich Stress, Taktung und Leistungsdruck aus erster Hand erlebt. Mich motiviert die Frage, warum wir Stress so oft als gegeben hinnehmen, statt Arbeit so zu gestalten, dass Produktivität, Wohlbefinden und Menschlichkeit zusammengehen.

In meinen Trainings verbinde ich wissenschaftliche Fundierung mit Humor und ehrlichem Austausch - praxisnah, alltagstauglich und umsetzungsorientiert.

Details zur Weiterbildung

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

02.-03.07.2026

Berlin

Veranstaltungsort

Hotel MOA Berlin

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 02.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 03.07.2026

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

01.-02.09.2026

Düsseldorf

Veranstaltungsort

Sheraton Düsseldorf Airport Hotel

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 01.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 02.09.2026

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

05.-06.10.2026

Stuttgart

Veranstaltungsort

Mövenpick Hotel Stuttgart Airport

Tage & Uhrzeit

Montag, 05.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 06.10.2026

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

16.-17.12.2026

Hamburg

Veranstaltungsort

Villa Viva Hamburg

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 16.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 17.12.2026

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

04.-05.03.2027

Köln

Veranstaltungsort

Hotel Mondial am Dom Cologne

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 04.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 05.03.2027

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/34284

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/34284

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.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de

Produktiv statt busy: Fokus finden & Stress wirksam managen (Live-Online)

Achtsam arbeiten trotz Informationsflut, Meetings und Unterbrechungen

Multitasking, Ablenkung, ständige Unterbrechungen und eine immer größere Flut an Informationen. Sind dies auch deine Herausforderungen? In diesem Seminar dreht sich alles um das Phänomen des „Busy-Seins“ und die Auswirkungen auf unser Stresslevel. Gewinne durch Aufmerksamkeitsmanagement deine Konzentration zurück – für mehr Produktivität, Gelassenheit und bessere Ergebnisse. Stärke deine Widerstandskraft durch Achtsamkeit (MBSR-Konzept). Du findest deinen individuellen Lösungsansatz im Umgang mit herausfordernden Arbeitssituationen, entdeckst eigene Ressourcen und integrierst die Achtsamkeit in deinen Arbeitsalltag.

Inhalte

Grundlagen des achtsamkeitsbasierten Stressmanagements

- Was ist Achtsamkeit und wie funktioniert sie?
- „Erste Hilfe“ bei akutem Stress.
- Einfluss der Wahrnehmung auf das persönliche Stresserleben.
- Stressreaktionszyklus erkennen und durchbrechen.
- Stressbewältigungsstrategien anwenden.
- Gehirngerechtes Arbeiten.
- Tipps und Tricks für mehr Selbstfürsorge im Alltag.

So managst du die zunehmende Informationsflut gelassen und effektiv

- Aufmerksamkeitsmanagement vs. Zeitmanagement.
- Umgang mit dem Phänomen des „Busy-Seins“.
- „To do, or not to do“ – gute Auswahlentscheidungen treffen.
- Sofortmaßnahmen bei Informationsüberflutung.
- Input- vs. outputorientiertes Arbeiten für mehr Gelassenheit und Produktivität.
- Selbstverantwortung übernehmen und Grenzen ziehen.
- Nachhaltiger Transfer des Erlernten in den Arbeitsalltag.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

Du lernst, wie du

- dich auch in hektischen Phasen fokussieren kannst und den Spaß an der Arbeit nicht verlierst.
- deinen Stresslevel erkennen und regulieren kannst.
- dich selbst noch besser organisierst, um fehlerfreier und produktiver zu arbeiten.
- wirksame Mikrointerventionen in den Arbeitsablauf integrieren kannst.
- deine persönliche Stressmanagement-Strategie entwickeln und umsetzen kannst.
- einfache Achtsamkeitstechniken selbst in den stressigsten Alltag einbauen kannst.

Methoden

Impulsvorträge mit theoretischem Hintergrundwissen, Ressourcenaktivierung mit Hilfe von Übungen und Meditationen zur Förderung von Resilienz, moderierte Reflexionen und Austausch sowie Vermittlung alltagstauglicher Tools und Übungen für einen nachhaltigen Transfer in den Arbeitsalltag.

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

Fach- und Führungskräfte, die ihren Arbeitsalltag nachhaltig gelassener gestalten und einen produktiveren Umgang mit den Herausforderungen der digitalen neuen Arbeitswelt erreichen wollen.

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 Mall

Ich arbeite an der Schnittstelle von Leistung, Gesundheit und Motivation.

Ich bin Trainerin für Stressmanagement, Achtsamkeit und Resilienz und begleite Menschen, die viel leisten und dabei nicht ausbrennen wollen.

Als international tätige Betriebswirtin habe ich Stress, Taktung und Leistungsdruck aus erster Hand erlebt. Mich motiviert die Frage, warum wir Stress so oft als gegeben hinnehmen, statt Arbeit so zu gestalten, dass

Produktivität, Wohlbefinden und Menschlichkeit zusammengehen.

In meinen Trainings verbinde ich wissenschaftliche Fundierung mit Humor und ehrlichem Austausch - praxisnah, alltagstauglich und umsetzungsorientiert.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

20.-21.05.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Mittwoch, 20.05.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 21.05.2026

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

20.-21.07.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Montag, 20.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 21.07.2026

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

19.-20.11.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Donnerstag, 19.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 20.11.2026

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/35144

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/34284

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.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de