Stressmanagement 2.0: so macht Stress resilient und glücklich

Im Seminar betrachten wir Stress neu – als potenziellen Glücksfaktor! Die neuesten Stressforschungsergebnisse zeigen, dass Stress uns resilienter und glücklicher machen kann. Bisher galt Stress als Feind, doch moderne Erkenntnisse revidieren diese Ansicht teilweise. Als Homo sapiens können wir aktiv wählen und Sinn stiften. Dies können wir uns auch beim Stressmanagement zunutze machen. Der Schlüssel liegt nicht in der Vermeidung von Stress, sondern im Verständnis, der Annahme und der Neubewertung. Stress kann uns klüger, glücklicher und erfolgreicher machen. Erfahre im Seminar, wie das geht!

Inhalte

Stress als Glücksfaktor
- Neue Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft.
- Evolutionäre Funktion von Stress und dessen Rolle bei der Anpassungsfähigkeit.
- Wie bestimmte Arten von Stress die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) stärken.
- Chancen für persönliches Wachstum: neue Perspektiven und Selbstentwicklung.

Wie du Stresshormone für statt gegen dich wirken lässt
- Funktion von Stresshormonen im Körper.
- Techniken zur emotionalen Selbstregulation in stressigen Situationen.
- Methoden, wie körperliche Aktivität und Entspannung Stresshormone beeinflussen können.
- Einbindung von Atemtechnik und Meditation zur Stressbewältigung.
- Identifizierung individueller Stressoren und Strategien zu deren Bewältigung.

Wertebasiertes Stressmanagement
- Identifikation persönlicher Werte.
- Festlegung von Prioritäten und langfristigen Zielen für stressfreies Handeln.
- Authentisches Verhalten im Einklang mit persönlichen Werten.
- Strategien zur Kommunikation der eigenen Werte im beruflichen und persönlichen Umfeld.

Neues Stress-Mindset – resilient statt krank
- Wie Einstellungen zu Stress das Erleben beeinflussen.
- Umwandlung negativer Denkmuster in eine resiliente Einstellung.
- Stärkung der Selbstwirksamkeit.
- Perspektivenwechsel: Veränderung der Sichtweise auf stressige Ereignisse.

Warum ein sinnerfülltes Leben immer auch ein stressiges Leben ist
- Zusammenhang zwischen Sinnhaftigkeit und Stress.
- Sinnerfüllte Ziele als Anker in stressigen Zeiten.
- Selbstreflexion bezüglich des persönlichen Lebenssinns.
- Erkennen von Sinn auch in schwierigen Lebensphasen.

Die Rolle der Achtsamkeit für ein wirksames Stressmanagement
- Grundprinzipien der Achtsamkeit und deren Bedeutung für Stressabbau.
- Achtsame Wahrnehmung von Stressauslösern.
- Achtsamkeit in der Kommunikation und Interaktion mit anderen.
- Integration von Achtsamkeit in den Alltag zur langfristigen Stressprävention.

Toolbox mit Übungen & Methoden für die Umsetzung nach dem Seminar

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du identifizierst Stress als potenziellen Glücksfaktor.
- Du erfährst, wie bestimmte Arten von Stress die Resilienz fördern.
- Du erhältst eine Anleitung zur Identifikation persönlicher Werte und Verbindung mit langfristigen Zielen.
- Du weißt, wie du mit Achtsamkeit ein wirksames Stressmanagement erzielen kannst.
- Du lernst, wie Stress zu neuen Perspektiven und Selbstentwicklung führen kann.

Methoden

Impulsvorträge zu den neuesten Erkenntnissen aus der Stressforschung, schriftliche Übungen und Praxis-Transferübungen, Achtsamkeitsübungen, moderierte Reflexionen und Erfahrungsaustausch, Vermittlung alltagstauglicher Tools und Übungen für einen nachhaltigen Transfer in den Arbeitsalltag.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die einen vollkommen neuen und konstruktiven Weg für den Umgang mit Stress kennenlernen möchten, und Stress als Sinnstifter sowie Erfolgsfaktor für sich entdecken 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.

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
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- 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.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

14.-15.12.2026
Hamburg
Veranstaltungsort
Villa Viva Hamburg

Tage & Uhrzeit
Montag, 14.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 15.12.2026
08:30 Uhr - 16:30 Uhr

23.-24.02.2027
Stuttgart
Veranstaltungsort
Holiday Inn

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 23.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 24.02.2027
08:30 Uhr - 16:30 Uhr

10.-11.06.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Sly Hotel Berlin

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 10.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 11.06.2027
08:30 Uhr - 16:30 Uhr

16.-17.09.2027
Köln
Veranstaltungsort
Essential by Dorint Köln-Junkersdorf

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 16.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 17.09.2027
08:30 Uhr - 16:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/35434

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/35434
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.