Achtsamkeit kompakt – praxisorientiert und auf den Punkt

Das Wesentliche in 8 Stunden

In den letzten Jahren wurde der Begriff der Achtsamkeit immer populärer und ist heute als wirksame Methode zur Stressbewältigung weit verbreitet. Doch was bedeutet es eigentlich „achtsam zu sein“? Und wie kann uns Achtsamkeit dabei helfen, besser mit Stress umzugehen und auch in schwierigen Situationen Ruhe und Gelassenheit zu bewahren? Dieses kompakte Seminar ermöglicht dir, Achtsamkeit auf eine äußerst praktische Weise zu erleben und sofort umzusetzen. Die Inhalte basieren auf der wissenschaftlich belegten MBSR-Methode, die nachweislich eine stressreduzierende und gesundheitsfördernde Wirkung hat.

Inhalte

Modul 1: Selbstlernphase (30 Minuten)
Zur Vorbereitung bearbeitest du eine Aufgabe zum Kennenlernen deines inneren Autopiloten, die du in deiner Lernumgebung findest und bringst diese zum Live-Online-Seminar mit.

Interaktives Live-Online-Training!

Modul 2: Live-Online-Seminar (3,5 Stunden)

Grundlagen des achtsamkeitsbasierten Stressmanagements

- Was ist Achtsamkeit – Achtsamkeit verstehen und erleben.
- Achtsam sein – aber wie? Ein Leitfaden für mehr Achtsamkeit.
- Raus aus dem Autopilot-Modus – der Weg zu mehr Gelassenheit.
- Erfahre Achtsamkeit durch Übung und Meditation.
- Dem Stress auf die Spur kommen: Stressmuster erkennen und aktiv reduzieren durch achtsame Methoden.

Modul 3: Selbstlernphase (30 Minuten)
Du bearbeitest die Aufgabe „Dem Stress auf die Spur kommen“, die dir im vorherigen Live-Online-Seminar gestellt wurde, und reflektierst deine Stressmuster.

Modul 4: Live-Online-Seminar (3,5 Stunden)
Achtsamkeit im (Arbeits-)Alltag

- Durch achtsame Kommunikation zu einer positiveren Arbeitsatmosphäre.
- Selbstsorge als Schlüssel zur Resilienz ODER Achtsamkeit als Schlüssel zur Selbstsorge.
- Meditation als tägliche Praxis, um Stress zu reduzieren und mentale Fitness zu fördern.
- Achtsamkeit in den Arbeitstag integrieren: So steigerst du deine Produktivität und schärfst deinen Fokus.
- Persönlicher Aktionsplan für deine zukünftige Achtsamkeitspraxis.

Modul 5: Coaching (1 Stunde)

Bespreche mit deinem:deiner Coach:in deine persönlichen Herausforderungen. Die Coachingtermine (Einzelcoaching) werden individuell vereinbart.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du erfährst, was Achtsamkeit bedeutet und wie sie funktioniert.
- Du bekommst praktische Ansätze und Techniken, um bewusster im Hier und Jetzt zu leben.

- Du tauchst ein in Achtsamkeitsübungen und Meditationen, die speziell für den Umgang mit Stress entwickelt wurden.
- Du bekommsz erste Ideen, wie du Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren kannst.
- Du entwickelst einen maßgeschneiderten Aktionsplan für deine zukünftige Achtsamkeitspraxis.

Methoden

In den Seminareinheiten wechseln sich praktische Übungen, theoretische Impulse und Meditationen ab, um so die ganze Bandbreite der Achtsamkeitspraxis abzudecken. Hinzu kommen schriftliche Übungen und Reflexionen sowie ein moderierter Erfahrungsaustausch.

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 aller Ebenen, die ihren Arbeitsalltag bewusster gestalten sowie einen einfachen und effektiven Weg zur besseren Stressbewältigung kennenlernen 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.

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

2 Online-Seminare à 3,5 Std., Selbstlernphase, 1 Std. Coaching
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

22.-23.06.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Dienstag, 22.06.2027
09:00 Uhr - 12:30 Uhr
Mittwoch, 23.06.2027
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/35506

Teilnahmegebühr

€ 890,- zzgl. MwSt.
€ 1.059,10 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/35506
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.