

Praxisseminar: Mehr Gelassenheit im Job

Weniger Stress - mehr emotionale Stärke

Unter Stress und Druck nimmt die kognitive Verhaltenskontrolle ab: Bewusstes Wollen und tatsächliches Tun geraten in einen Widerspruch. In diesem Praxisworkshop erlernst du den Aufbau einer belastbaren und gelasseneren Haltung, die situations- und verhaltensübergreifend ein schnelles und angemessenes Verhalten ermöglicht. Mit der Zuversicht, zukünftigen Belastungen und schwierigen Situationen angemessen begegnen zu können, wird Gelassenheit zu einer authentischen und erfolgreichen Kompetenz.

Inhalte

Eine Haltung als Ziel entwickeln

- Schnell und intuitiv handeln können.
- Authentisch bleiben auch in kritischen Situationen.
- Weiterentwickeln der eigenen Persönlichkeit.

Neurobiologische Grundlagen verstehen

- Warum „smarte“ Ziele häufig scheitern!
- Selbstregulation vs. Selbstkontrolle.
- Die Bedeutung des Körpers.

Gelassenheit gezielt aufbauen

- Eigene Kraftquellen identifizieren.
- Eine Haltung formulieren und verinnerlichen.
- Somatische Marker erkennen und bewusst nutzen.
- Embodiment: Wie der Körper unterstützen kann.

Den Transfer in den Alltag sichern

- Priming bewusst einsetzen.
- Konstruktiver Umgang mit Misserfolgen.
- Erfolgsrezepte für vorhersehbare und überraschende Situationen.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du wirst in schwierigen Situationen gelassener und lernst, Stress zu vermeiden.
- Du entwickelst eine starke Haltung, die mit deinem Selbstbild übereinstimmt (Resilienz).
- Du lässt auch unbewusste Prozesse für deine Ziele arbeiten.
- Du immunisierst dich gegen unerwünschte Auslösereize (Trigger).
- Du fühlst dich vitalisiert und positiv gestimmt.

Methoden

Theorie-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Zürcher-Ressourcen-Modell ZRM®, individuelle Fallbesprechungen.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte sowie alle, die durch eine starke Haltung und mehr Gelassenheit zukünftige Aufgaben und schwierige Situationen mit Zuversicht meistern 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:in



Arnulf Krandick

Ich schaffe einen geschützten Raum, in dem Wissen Bedeutung bekommt: anregend, individuell und nachhaltig bereichernd.

Wissen kann man heutzutage aus der KI beziehen, handlungswirksam wird es erst im Abgleich mit den eigenen Erfahrungen und dem Austausch mit anderen. Dafür Sorge ich - mit kurzen Impulsen, die bewegen.



Ellen Schulz-Krandick

Derzeit keine Vita verfügbar



Stefanie Theuer

Ich begleite Teams und Einzelpersonen mit psychologischer Expertise und systemischer Haltung. In meinen Trainings und Workshops verbinde ich Struktur mit Leichtigkeit und schaffe Räume, in denen Menschen sich öffnen, miteinander lernen und neue Perspektiven entdecken. Lebendige Methoden, Praxisbezug und wertschätzende Neugier prägen meine Arbeit und machen sie immer wieder spannend.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte**31.08.-01.09.2026**

Frankfurt a. M./Eschborn

Veranstaltungsort

Best Western Plus iO Hotel

Tage & Uhrzeit

Montag, 31.08.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 01.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

30.11.-01.12.2026

Hamburg/Ahrensburg

Veranstaltungsort

Hotel am Schloss Ahrensburg

Tage & Uhrzeit

Montag, 30.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 01.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

18.-19.02.2027

München

Veranstaltungsort

Holiday Inn Unterhaching

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 18.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 19.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

22.-23.04.2027

Berlin

Veranstaltungsort

Hotel am Borsigturm

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 22.04.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 23.04.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

20.-21.09.2027

Düsseldorf/Neuss

Veranstaltungsort

Dorint Kongresshotel Düsseldorf

/Neuss

Tage & Uhrzeit

Montag, 20.09.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 21.09.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/3556**Teilnahmegebühr****€ 1.590,- zzgl. MwSt.**

€ 1.892,10 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/3556

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