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
Ich komme aus der Welt des Theaters – einem Ort, an dem Präsenz, Wahrnehmung, Ausdruck und echte Begegnung entscheidend sind. Diese Haltung prägt bis heute meine Arbeit als Coach und Trainerin: Ich möchte Menschen nicht nur Wissen vermitteln, sondern Räume schaffen, in denen Entwicklung spürbar und Veränderung möglich wird. Dafür verbinde ich meine Erfahrung aus der darstellenden Kunst mit systemischen Weiterbildungen, ZRM und Embodied Communication. Was mich antreibt, ist meine Neugier auf Menschen und meine Überzeugung, dass persönliche Entwicklung dort beginnt, wo wir uns selbst wirklich begegnen.



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.

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

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.