

Resilienz stärken: Mit Kreativitätstechniken und Elementen aus der Kampfkunst

Gelassen, widerstandsfähig und lösungsorientiert im Alltag

Verlasse in diesem Training eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster mit Impulsen aus der asiatischen Kampfkunst. Du wirst lernen, dich auf eine ganz neue Art wahrzunehmen und selbst wertzuschätzen. Eine individuelle Verhaltensstrategie führt zu einer verbesserten Selbst- und Fremdwahrnehmung, zur Steigerung der emotionalen Kompetenz und zu einer starken Resilienz. In Verbindung mit einer effizienten Ideenentwicklung erlangst du in kürzester Zeit für deine Herausforderungen neue Lösungen. Somit ein echter Booster, um stressfreier, ressourcenschonender und mit Leichtigkeit den (Berufs-)Alltag zu meistern.

Inhalte

Erfolgreich von einem Kampfkunstexperten lernen

- Die asiatischen Grundprinzipien.
- Effizient wahrnehmen und hinter die Kulissen blicken.
- Richtig einschätzen – die Basis für erfolgreiches Handeln.
- Handeln – einfach ins Tun kommen.
- Entspannung – die Mischung macht's.
- Praktische Übungen zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeit.
- Tue Gutes und lass darüber reden.

Die eigene „Kampfkunst“-Strategie

- Grenzen setzen oder überschreiten.
- Stärken und vermeintliche Defizite.
- Will ich etwas verändern? – Meine Zielsetzung.
- Habe ich die Wahl – Plan A, B oder C?
- Effizient und ressourcenschonend zum Ziel.
- Umgang mit Niederlagen – Entwicklung individueller Resilienzstrategien.
- Raus aus der Komfortzone – Unterstützer oder Einzelkämpfer.

„Thinking out of the Box“

- Grundlagen der Kreativität.
- Mindset – Denk- und Verhaltensmuster aufbrechen.
- Kreativitätskiller & Denk-Blockaden erkennen und auflösen.
- Methoden zur Förderung unkonventionellen Denkens.

„Doing out of the Box“

- Die besten Kreativitätstechniken anwenden.
- Schwarmkreativität als Booster (allein oder im Team).
- 360° Bewertung – Schnellcheck für deine Ideen.
- Wie überzeuge ich andere von meiner Idee.

Tipps für deine Praxis

- Transferhilfen zur nachhaltigen Integration der Trainingsinhalte.
- Individuelle Empfehlungen für den persönlichen und beruflichen Alltag.
- Methoden zur kontinuierlichen Weiterentwicklung.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du kannst besser wahrnehmen und deine Stärken optimal einsetzen.
- Du gehst effizienter und ressourcenschonender mit Herausforderungen um.
- Du agierst mehr, reagierst weniger und setzt wertschätzend Grenzen.
- Du arbeitest stressfreier und stärkst deine Resilienz.
- Du entdeckst dein Ideen-Potential und das der Schwarmkreativität (Team).
- Du denkst um die Ecke und erweiterst deinen kreativen Handlungsspielraum (360° Blick für alternative Ideen).
- Du entwickelst systematisch neue Lösungen und überzeugst effizient von deinen Ideen.

Methoden

Trainer:in-Input, Einzel- und Gruppenübungen, Aktivierungsübungen und Übungen zur Steigerung der Kreativität. Fallbeispiele aus der Praxis. Eigene Themen der Teilnehmenden können im Seminar bearbeitet werden.

Erlebbarer Kampfkunstimpuls als Einzel-, Partner und Gruppenübungen. Es sind keine Vorkenntnisse oder besondere körperliche Rahmenbedingungen erforderlich. Die Sicherheit (keine Verletzungsgefahr) aller Teilnehmenden ist zu jedem Zeitpunkt gegeben.

Bitte komme deshalb in dieses Seminar in bequemer Kleidung für die Körperarbeit.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeiter:innen, die stressfreier, ressourcenschonender und mit Leichtigkeit den (Berufs)Alltag meistern 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



Kai Pustlauk

Ich brenne dafür, mit Menschen zu arbeiten, sie zu inspirieren und ihr Potenzial zu entfalten.

Als Trainer aus Leidenschaft, möchte ich Wissen nicht nur zu vermitteln, sondern mit Spaß & Leichtigkeit erlebbar machen.

Das Motto „Geht nicht, gibt's nicht“ treibt mich an. Mit mindestens 80% praktischen, interaktiven Inhalten sind meine Sessions kurzweilig, lösungsorientiert und nachhaltig.

Mein Bonus: profitieren Sie von einmaligen Synergieeffekten aus über 40 Jahre Erfahrung aus Wirtschaft und Sport: als Angestellter, Führungskraft, Unternehmer, Trainer, Coach und Kampfkunstexperte.

Ich freu mich auf Sie und Ihr Team!

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

23.-24.11.2026

Stuttgart

Veranstaltungsort

Holiday Inn

Tage & Uhrzeit

Montag, 23.11.2026

09:30 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 24.11.2026

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

01.-02.03.2027

Berlin

Veranstaltungsort

RIU Plaza

Tage & Uhrzeit

Montag, 01.03.2027

09:30 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 02.03.2027

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

31.08.-01.09.2027

Köln

Veranstaltungsort

Lindner Hotel City Plaza

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 31.08.2027

09:30 Uhr - 17:30 Uhr

Mittwoch, 01.09.2027

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/41364

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/41364

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