

Einzeltraining: Stressbewältigung – souverän und gelassen im Berufsalltag

Mit Personal Trainer zu effektiver Stressbewältigung, souveräner Handlungsfähigkeit und neuer Klarheit

Ein Fels in der Brandung – gelassen, klar, souverän. Genau so möchtest du dich fühlen, auch wenn der Alltag tobt. In diesem Einzeltraining entwickelst du deinen Weg, mit Stress besser umzugehen und gleichzeitig für mehr Leistungsfähigkeit, Freude an der Arbeit, gute Ergebnisse und eine ausgewogene Work-Life-Balance zu sorgen. Du bestimmst, welche Themen im Fokus stehen – alles ist möglich, nichts ist Pflicht. Im Vorgespräch klären wir, was dich gerade am meisten unter Druck setzt – und woran du arbeiten möchtest. Ob emotionale Auslöser, hohe Erwartungen, schwierige Konflikte oder das Gefühl, nie fertig zu werden: Du entscheidest, was dich stärkt und weiterbringt.

Mögliche Schwerpunkte:

Das persönliche Stress-System verstehen

- Wo dein Stress entsteht – und warum er sich oft so hartnäckig hält.
- Was dich triggert – und wie du in diesen Momenten handlungsfähig bleibst.
- Welche Reaktionsmuster du verändern kannst, ohne an Qualität oder Leistungsfähigkeit einzubüßen.

Stress wirksam abbauen

- Destruktiven Stress erkennen und abprallen lassen.
- Gedanken stoppen, die dich unnötig stressen.
- Gelassen bleiben – auch bei vollen To-do-Listen und unerwarteten Problemen.
- Besser umgehen mit innerem Druck, Ärger, Konflikten oder Aufschieberitis.
- Erwartungshaltungen klären – deine und die der anderen.

Strategien für den (Arbeits-)Alltag

- Stressfrei Projekte managen und souverän kommunizieren.
- Den Fokus gezielt auf Lösungen, statt auf Probleme richten.
- Konflikte souverän klären – ohne Eskalation.
- In Stressmomenten schnell in die eigene Stärke zurückfinden und Themen nicht mehr so nah an sich heran, sondern abperlen lassen.
- Durch Struktur und Effizienz Freiräume gewinnen und Zeitdruck verlieren.

Ergebnisorientierung

- An konkreten Faktoren den eigenen Fortschritt in der Gelassenheit erkennen können.
- Gezielte Abrufbarkeit des im Seminar Erlernten zur schnellen Auflösung aktueller und zukünftiger Stresssituationen.

Dein Nutzen

- **Maßgeschneiderte Lösungen:** Im Mittelpunkt steht dein persönliches Anliegen. Gemeinsam mit dem Trainer erarbeitest du Strategien und Techniken, die speziell auf deine Situation zugeschnitten sind.
- **Flexible Terminplanung:** Dein Leben ist schon kompliziert genug. Deshalb passen wir uns deinem Zeitplan an, um die Sessions zu einem für dich passenden Zeitpunkt durchzuführen.
- **Praktische Anwendung:** Wir besprechen nicht nur Theorien, sondern konzentrieren uns auf praktische, sofort umsetzbare Lösungen.

In Abhängigkeit deiner gewählten Schwerpunkte

- erkennst du, wo dein Stress entsteht – und findest Wege, ihn gezielt zu reduzieren,
- reagierst du weniger empfindlich auf Trigger und behältst auch in schwierigen Situationen die Kontrolle,

- gehst du mutiger und lösungsorientierter an Herausforderungen heran,
- entwickelst du mehr Empathie und Ruhe im Umgang mit dir selbst und anderen,
- nutzt du belastende Situationen aktiv zur persönlichen Weiterentwicklung und
- schaffst dir Freiräume für das, was dir wirklich wichtig ist – im Job und darüber hinaus.

Hinweis zu deiner persönlichen Lernumgebung

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

Teilnehmer:innenkreis

Dieses Einzeltraining richtet sich an Fach- und Führungskräfte sowie alle, die viel bewegen wollen – mit klarem Anspruch an sich selbst, hohen Zielen und dem Wunsch, dabei gesund, leistungsfähig und gelassen zu bleiben. Ob du in der Projektverantwortung stehst, häufig unter Druck Entscheidungen treffen musst oder einfach das Gefühl hast, nie zur Ruhe zu kommen: Hier bekommst du den Raum, individuelle Strategien für mehr innere Stabilität, Klarheit und Balance zu entwickeln – passgenau auf deinen Arbeitsalltag zugeschnitten

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>



Personal Trainer



Sabine Bachmayer

Das was einem wichtig ist (Ziele, gute Ergebnisse...) kann immer Stress hervorrufen - besonders wenn sich die Dinge anders entwickeln, als gewünscht. Mittlerweile gibt es jedoch Methoden, die das Bewältigen potenziell stressiger Situationen ermöglichen, ohne dabei die ganzen Stress-Reaktionen erleben zu müssen. Genau dafür setze ich mich ein. Für ein Weiterkommen, ohne sich aufzuarbeiten. Viele Methoden, Tools und Herangehensweisen sind in der breiten Masse nicht bekannt - genau das möchte ich ändern. Für 100% Ergebnis mit 50% des bisherigen Stress.

Details zur Weiterbildung

Einzeltraining | Online

4 Stunden

Teilnahmegebühr

€ 1.140,- zzgl. MwSt.

€ 1.356,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/41859

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