Hygge statt Hamsterrad – Mehr Achtsamkeit, Gelassenheit & Selbstfürsorge im Job

Das intensive Präsenzseminar: Mit skandinavischer Lebenskunst Stress reduzieren und Wohlbefinden stärken

Hygge ist mehr als Kerzenschein und Stricksocken – es ist eine Haltung, die Gelassenheit, Achtsamkeit und ein gutes Miteinander in den Mittelpunkt stellt. In diesem Seminar lernst du, wie du Hygge-Prinzipien ganz praktisch in deinen Berufsalltag integrierst. Für weniger Stress, mehr Lebensfreude – und ein Team, das gerne zusammenarbeitet. Du bekommst Impulse, wie du deine Arbeitsumgebung, deinen Umgang mit dir selbst und anderen bewusst gestalten kannst. Denn kleine Veränderungen – im Verhalten, in der Haltung – bewirken oft Großes.

Inhalte

Hygge verstehen: Lebenskunst mit Wirkung
- Ursprung, Bedeutung und Prinzipien von Hygge & Co.
- Was Hygge mit Arbeitskultur, Selbstführung und Leadership zu tun hat.
- Warum Wohlbefinden kein Luxus ist, sondern Erfolgsfaktor.
- Hygge als Haltung im Alltag.

Selbstfürsorge mit Hygge – achtsam, klar und gelassen
- Selbstreflexion für mehr Sinn, Fokus und Richtung im Berufsalltag.
- Mikropausen, Rituale und kleine Auszeiten für mehr Energie.
- Achtsamkeitsübungen, die alltagstauglich und wirksam sind.
- Persönliche Ressourcen aktivieren und Resilienz stärken.
- Grenzen wahrnehmen, kommunizieren und wahren.

Hygge im Miteinander – Teamgeist neu erleben
- Wie du eine Atmosphäre des Vertrauens und der Wertschätzung schaffst.
- Humor, Menschlichkeit und Verbindung im Berufsalltag fördern.
- Co-Kreation statt Konkurrenz: gemeinsam gestalten statt allein kämpfen.
- Feedback, das wirklich weiterhilft – klar und wohlwollend.

Arbeitsumfeld und Arbeitsweise hyggelig gestalten
- Finde deine persönlichen Wohlfühlinseln – auch im Büroalltag mit wenig Spielraum.
- Gestalte deine Routinen bewusst – mit kleinen Hygge-Momenten für zwischendurch.
- Rückzugsorte, Denkzonen und kreative Ecken schaffen: Hygge im Homeoffice, auf Dienstreise und im Großraumbüro.
- Work-Life-Blending statt Work-Life-Balance – neue Wege für neue Zeiten.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du entwickelst ein klares Verständnis dafür, wie Hygge dein Arbeiten verändern kann.
- Du findest Wege, mit mehr Gelassenheit und Freude durch den Alltag zu gehen.
- Du stärkst deine Selbstfürsorge und wirst resilienter im Umgang mit Stress.
- Du erlebst, wie durch kleine Impulse große Wirkung im Team entstehen kann.

Methoden

Das Seminar kombiniert Impulse, Reflexionsrunden, Erfahrungsaustausch, Mini-Experimente, Achtsamkeitsübungen und Gruppenarbeiten. Locker, praxisnah und auf Augenhöhe.

Bitte bringe nach Möglichkeit, Kopfhörer für dein Smartphone mit, da im Seminar mit kurzen Videosequenzen gearbeitet wird.

Teilnehmer:innenkreis

Dieses Seminar richtet sich an alle Fach- und Führungskräfte sowie Mitarbeitende, die genug vom bloßen Funktionieren haben – und sich nach einer Arbeitskultur sehnen, die Menschlichkeit, Freude und Wirksamkeit in Einklang bringt. Wenn du deinen Berufsalltag bewusster gestalten, Stress reduzieren und dein Wohlbefinden stärken möchtest, bist du hier genau richtig.

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



Referent:in



Wilma Hartenfels
Ich bin leidenschaftliche Gestalterin einer neuen Welt des Lernens und Arbeitens, in der innovative digitale Technologien für eine lebenswertere Zukunft eingesetzt werden. Ohne den Fokus auf den Menschen zu verlieren. Unsere Kunden berate ich dabei, wirksame Blended Learning Konzepte und innovative digitale Lernformate für ihre Mitarbeitenden im Bereich Future Skills kreativ zu gestalten. Als Facilitator & Coach gestalte ich Lernformate im Spannungsfeld zwischen Regeneration & Technologie.



Anne Koch
Ich bin freiberufliche Trainerin & Coachin für Future Skills, Regeneration, New Work & New Learning, Hochschul-Dozentin und Coachin in der Natur. Mit 12 Jahren Erfahrung in DAX30 Unternehmen im In- und Ausland war ich lange Zeit "hinter den Kulissen" von Großkonzernen tätig. Meine Leidenschaft ist es Menschen zusammen zu bringen und offene, wertschätzende Räume zu schaffen, in denen Reflexion, Austausch und gemeinsames Lernen stattfindet. In meinen Formaten lege ich Wert auf die Vermittlung kleiner, praxisnaher Schritte, die sich gut in den Alltag integrieren lassen und die Teilnehmenden nicht überfordern.

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
max. 12 Teilnehmer:innen

Termine & Orte

25.-26.02.2027
Köln/Niederkassel
Veranstaltungsort
Hotel Clostermanns Hof

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 25.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 26.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

21.-22.06.2027
Frankfurt a. M.
Veranstaltungsort
Crowne Plaza Frankfurt Congress Hotel

Tage & Uhrzeit
Montag, 21.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 22.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

07.-08.09.2027
München
Veranstaltungsort
H4 Hotel München Messe

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 07.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 08.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/41885

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/41885
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.