Digitale Resilienz: Achtsam, stressfrei und souverän durch den Arbeitsalltag

Zwischen Reizflut und Dauerverfügbarkeit – Strategien für digitale Balance

Die digitale Arbeitswelt bietet Chancen – und fordert uns täglich neu heraus: ständige Erreichbarkeit, Informationsflut, technischer Wandel. Wie schaffen wir es, trotz hoher Anforderungen und steigender Komplexität leistungsfähig zu bleiben? Wie können wir digital kompetent agieren, ohne uns im Dschungel digitaler Möglichkeiten zu verlieren? In diesem Seminar entwickelst du die dafür notwendige digitale Resilienz. Du lernst, bewusster mit digitalen Stressoren umzugehen, deine Achtsamkeit zu stärken und Klarheit im digitalen Alltag zu gewinnen. Für mehr Energie, Fokus und Gelassenheit in einer vernetzten Welt voller Ablenkungen.

Inhalte

Digitale Resilienz verstehen und dem eigenen digitalen Stress auf die Spur kommen

- Was digitale Resilienz ist – und warum sie zur Schlüsselkompetenz wird.
- Das Phänomen digitaler Stress: Ursachen, Wirkmechanismen und persönliche Auswirkungen.
- Die Dopamin-Falle und 3 Mythen unserer Zeit: Multitasking, Meeting-Wahn, Always-on.
- Mit Neuroplastizität neue gesunde Gewohnheiten etablieren.
- Digitaler Resilienz-Check und Stressprofil: Wie digital resilient bist du und wo möchtest du hin?

In die Umsetzung kommen: Achtsamkeit, Fokus und Balance trainieren

- Multimodales Stressmanagement und die Powerressource Achtsamkeit.
- Digital Detox: Darum braucht unser Gehirn digitale Pausen.
- Von Reizüberflutung zur Selbstregulierung: Digitale Impulse bewusst steuern.
- Digitale Work-Life-Balance: klare Grenzen, mehr Freiraum.
- Smarte Tools gezielt einsetzen – statt dich von ihnen treiben zu lassen.
- KI – Freund oder Feind?: KI als Werkzeug nutzen und selber am Steuer bleiben.
- Gesunde Routinen entwickeln: Pausen, Bewegung, Offline-Zeiten sinnvoll gestalten.
- Erstellung deines persönlichen digitalen Resilienz-Strategie-Plans: Klarheit für den Alltag.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du trainierst deine Aufmerksamkeit und in den Flow zu kommen, anstatt dich von digitalen Systemen ablenken zu lassen.
- Du entwickelst deinen individuellen Maßnahmenplan, um digitale Tools für, statt gegen dich zu nutzen.
- Du stärkst deine Kompetenz, digitale Herausforderungen zu bewältigen und neuen Technologien souverän zu begegnen.
- Du verstehst das Konzept der digitalen Resilienz und wie du diese stärken kannst.
- Du erkennst und verstehst deine digitalen Stressmuster – und lernst, sie aktiv zu verändern.
- Du erfährst, wie du digitale Medien so nutzen kannst, dass sie deine Produktivität, Gesundheit und Lebensqualität unterstützen.

Methoden

Das Seminar ist praxisnah und interaktiv aufgebaut. Du arbeitest in Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, reflektierst deine Erfahrungen und entwickelst konkrete Strategien. Impulse aus Design Thinking, bewegungsbasierte Elemente,

Achtsamkeits- und Entspannungstechniken sowie erfahrungsorientierte Methoden sorgen für nachhaltigen Transfer und neue Perspektiven.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte sowie alle, die in der digitalen Arbeitswelt gefordert sind und ihre eigenen Ressourcen stärken, ihr Stressempfinden regulieren sowie ihre Achtsamkeit bewusst trainieren möchten, um gesund, leistungsfähig und zufrieden zu bleiben.

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.



Sonja Kirchvogel
Ich arbeite seit vielen Jahren an den Schnittstellen von Personalentwicklung, Organisationsentwicklung und moderner Arbeitskultur. Mich interessiert dabei insbesondere, was Menschen, Teams und Organisationen langfristig gesund und leistungsfähig hält.
Was mich als Trainerin und Coach auszeichnet, ist meine umfassende Arbeit mit Menschen aus unterschiedlichsten Unternehmensbereichen und Hierarchiestufen sowie mein systemischer Blick auf Organisation und Mensch. Ich erkenne Zusammenhänge und arbeite sehr lösungsorientiert, immer mit dem Ziel Teams zu stärken, gute Zusammenarbeit zu ermöglichen und Arbeitsrealitäten nachhaltig zu verbessern.

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

08.-09.12.2026
Berlin
Veranstaltungsort
Hotel Berlin Alexanderplatz by Leonardo Hotels

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 08.12.2026
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Mittwoch, 09.12.2026

08.-09.03.2027
Stuttgart
Veranstaltungsort
Holiday Inn

Tage & Uhrzeit
Montag, 08.03.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Dienstag, 09.03.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

09.-10.09.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Scotty Hotel Hamburg

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 09.09.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Freitag, 10.09.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/41932

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/41932
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.