# Online-Training: Digitale Resilienz für mehr Fokus und Gelassenheit im Alltag

## 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 bleibst du dabei leistungsfähig, gelassen und klar im Kopf? In diesem Online-Training entwickelst du deine digitale Resilienz. Du lernst, bewusster mit digitalen Stressoren umzugehen, deine Achtsamkeit zu stärken und Klarheit im digitalen Alltag zu gewinnen. Für mehr Fokus, Energie und Zufriedenheit in einer vernetzten Welt voller Ablenkungen.

### Modul 1: Online-Seminar

5,5 Stunden inklusive Pausen

**Digitale Resilienz verstehen: Stressmuster erkennen und einordnen**

- 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?

### Modul 2: Online-Seminar

5,5 Stunden inklusive Pausen

**Achtsamkeit und Fokus im digitalen Alltag stärken**

- 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.

### Modul 3: Online-Seminar

5,5 Stunden inklusive Pausen

**Routinen etablieren und digitale Balance gestalten**

- Smarte Tools gezielt einsetzen — statt dich von ihnen treiben zu lassen.
- Gesunde Routinen entwickeln: Pausen, Bewegung, Offline-Zeiten sinnvoll gestalten.

- Erstellung deines persönlichen digitalen Resilienz-Strategie-Plans: Klarheit für den Alltag.

## Inhalte

**Modul 1: Digitale Resilienz verstehen: Stressmuster erkennen und einordnen**
- Was digitale Resilienz ist — und warum sie zur Schlüsselkompetenz wird.
- Das Phänomen digitaler Stress: Ursachen, Wirkmechanismen und persönliche Auswirkungen.
- Die Dopamin-Falle und die großen Mythen unserer Zeit: Multitasking, Meeting-Wahn, Always-on.
- Smarte Tools richtig nutzen: Digitale Reize im Privaten bewusst steuern.
- Digitaler Resilienz-Check und Stressprofil: Wie digital resilient bist du und wo möchtest du hin?

**Modul 2: Achtsamkeit und Fokus im digitalen Alltag stärken**
- Darum braucht unser Gehirn digitale Pausen.
- Von Zeit- zu Energie- und Aufmerksamkeitsmanagement.
- Grenzen setzen, Fokus und Konzentration schützen.
- Smarte Tools richtig nutzen: Digitale Reize im Arbeitskontext bewusst steuern.

**Modul 3: Routinen etablieren und digitale Balance gestalten**
- Vom feindlichen Antreiber zum Unterstützer: Stressverstärkende Gedanken entkräften.
- KI – Freund oder Feind?: KI als Werkzeug nutzen und selber am Steuer bleiben.
- Mit Neuroplastizität neue gesunde Gewohnheiten etablieren.
- Make it stick: Damit Veränderungen nicht nur gute Vorsätze bleiben.
- 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 Online-Training ist interaktiv, abwechslungsreich und praxisnah gestaltet. Dich erwarten kurze Impuls-Vorträge, Einzel- und Gruppenübungen in Breakout-Sessions, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch sowie Methoden aus Achtsamkeit, Design Thinking und Stressregulation. Auch digitale Bewegungselemente und kleine Entspannungsübungen sorgen für Lebendigkeit und Energie – ganz ohne Bildschirmmüdigkeit.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte sowie alle, die in der digitalen Arbeitswelt gefordert sind und ihre eigenen Ressourcen stärken, ihr Stressempfinden regulieren und 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




## Trainer:in



**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.

## 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.

**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

### Training | Online

16 Stunden
max. 12 Teilnehmer:innen

### Termine

**13.11.-04.12.2026**

**Online-Seminar**
13.11.2026
Live-Online
Freitag, 13.11.2026
08:30 Uhr - 14:00 Uhr

**Online-Seminar**
20.11.2026
Live-Online
Freitag, 20.11.2026
08:30 Uhr - 14:00 Uhr

**Online-Seminar**
04.12.2026
Live-Online
Freitag, 04.12.2026
08:30 Uhr - 14:00 Uhr

**13.-27.08.2027**

**Online-Seminar**
13.08.2027
Live-Online
Freitag, 13.08.2027
08:30 Uhr - 14:00 Uhr

**Online-Seminar**
20.08.2027
Live-Online
Freitag, 20.08.2027
08:30 Uhr - 14:00 Uhr

**Online-Seminar**
27.08.2027
Live-Online
Freitag, 27.08.2027
08:30 Uhr - 14:00 Uhr

**Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/41936**

### Teilnahmegebühr

**€ 1.540,- zzgl. MwSt.**
€ 1.832,60 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/41936
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.