haufe akademie

Buchungsnummer
42167

Glücklich, fokussiert und stark: Wohlbefinden aktiv gestalten

Mit Achtsamkeit, Positiver Psychologie und Fokus-Techniken zu mehr Energie, Motivation und Resilienz im Job

Glück ist kein Zufall – es ist trainierbar. In diesem Seminar entdeckst du, wie du mit wissenschaftlich fundierten Methoden dein Wohlbefinden steigerst, deine mentale Stärke aufbaust und mit neuer Motivation in den Arbeitsalltag gehst. Du lernst, wie Achtsamkeit, Dankbarkeit, soziale Verbundenheit und effektive Gewohnheiten deine Stimmung, Konzentration und Resilienz nachhaltig stärken – ganz ohne Esoterik, dafür mit Wissen, das wirkt.

Inhalte

Happiness für jeden Tag

Was macht uns wirklich glücklich – und warum ist das relevant für den Berufsalltag?

- Warum das Gehirn nicht automatisch auf Glück gepolt ist – und was dagegen hilft.
- Gängige Glücks-Mythen aufdecken und verstehen, worauf es laut Forschung wirklich ankommt.
- Hedonistische Anpassung vermeiden und langfristig zufrieden bleiben.
- Eigene Denk- und Handlungsmuster reflektieren – mit Blick auf den persönlichen Energiehaushalt.
- Glück erkennen als Ressource, nicht als Luxus – auch (und gerade) im Berufsleben.

Was wirklich wirkt – Werkzeuge der Positiven Psychologie für den Alltag

- Praktische Übungen zu Dankbarkeit, Optimismus und Achtsamkeit.
- Soziale Beziehungen im Arbeitskontext stärken – durch Empathie, Vertrauen und Verbundenheit.
- Den eigenen Flow finden und gezielt Fokus und Motivation fördern.
- Selbststeuerung trainieren und mentale Klarheit im Alltag gewinnen.
- Die Rolle von Schlaf, Bewegung und digitalen Pausen für das psychische Wohlbefinden verstehen.

Glück ist planbar – und du kannst es gestalten

- Persönliche Kraftquellen und Ressourcen identifizieren.
- Mikrogewohnheiten entwickeln, die auch an stressigen Tagen tragen.
- Ein individuelles Wohlfühl-Framework für den Berufsalltag gestalten.
- Konkrete nächste Schritte mitnehmen – für nachhaltigen Transfer und neue Leichtigkeit.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du verstehst, welche Denk- und Verhaltensmuster echtes Wohlbefinden fördern – und welche dir im Weg stehen.
- Du lernst einfache Werkzeuge kennen, mit denen du deinen Arbeitsalltag gesünder, fokussierter und zufriedener gestalten kannst.
- Du erkennst, wie du das Wissen der Positiven Psychologie ganz praktisch auf dich und deine beruflichen Herausforderungen überträgst.
- Du stärkst deine Selbstwirksamkeit, Motivation und Konzentration – nachhaltig und ohne zusätzlichen Stress.

Methoden

Zwei Tage, die etwas verändern. Das Seminar kombiniert wissenschaftlich fundierten Input mit praktischen Übungen, Reflexionen und Austausch in Kleingruppen. Du bekommst Tools an die Hand, die du direkt in deinen Berufsalltag mitnehmen und anwenden kannst.

Happiness zum Mitnehmen:
Nach dem Seminar begleiten dich 10 Wochen lang kleine, wirksame Impulse – für mehr Fokus auf das Positive, weniger Stress und neue Gewohnheiten, die dich im Alltag stärken.

Teilnehmer:innenkreis

Für alle Fach- und Führungskräfte, die motivierter, gesünder und mit mehr innerer Klarheit durch den Berufsalltag gehen möchten.

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

Dr. Markus Ramming
Promovierter Neurobiologie, Neuroleadership-Experte, Keynote Speaker für Gehirn, Kreativität, positives Mindset & positive Führung. Systemisches und Lösungsorientiertes Einzelcoaching und Teamcoaching. Training: Positives Mindset, Emotionale Intelligenz, Change und persönliche Entwicklung, Verhandeln und Coaching-Ausbildungen

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

13.-14.04.2026
Berlin
Veranstaltungsort
Hotel Dorint Kurfürstendamm Berlin

Tage & Uhrzeit
Montag, 13.04.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 14.04.2026
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

02.-03.07.2026
Köln/Niederkassel
Veranstaltungsort
Hotel Clostermanns Hof

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 02.07.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 03.07.2026
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

01.-02.12.2026
München
Veranstaltungsort
The Rilano Hotel München

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 01.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 02.12.2026
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

17.-18.03.2027
Frankfurt a. M./Oberursel
Veranstaltungsort
elaya hotel frankfurt oberursel

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 17.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 18.03.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/42167

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/42167
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