

# Erfolgreiches Stressmanagement in Teilzeit – mehr Balance im Alltag

## Mit alltagstauglichen Tools Ressourcen stärken, Stress abbauen, Gelassenheit finden

Du arbeitest in Teilzeit – und hast trotzdem (oder gerade deshalb) das Gefühl, dass der Tag oft nicht reicht? Zwischen Job, Familie, Alltag und vielleicht auch eigenen Ansprüchen bleibt kaum Raum zum Durchatmen? Dann ist dieses Online-Seminar genau das Richtige für dich: Du gehst auf Entdeckungsreise zu deinen persönlichen Stressmustern, stärkst deine Ressourcen und lernst einfache, alltagstaugliche Tools kennen, mit denen du mehr Ruhe, Klarheit und Balance in dein Leben bringst. Drei kompakte Online-Module geben dir Raum zum Reflektieren, Ausprobieren und Wachsen – mit vielen Aha-Momenten und einem Werkzeugkasten für deinen individuellen Alltag in Teilzeit.

### Inhalte

#### Modul 1: Stress verstehen – dein persönliches Belastungsprofil

In diesem Modul tauchst du in die Welt des Stressgeschehens ein – theoretisch fundiert, praxisnah vermittelt:

- Grundlagen von Stress: Reaktionen, Mechanismen, Modelle.
- Typische Belastungsfaktoren für Teilzeitkräfte: Rollenkonflikte, Mental Load & Co.
- Deine individuellen Stressmuster erkennen – z.B. mit Stressampel und Belastungstagebuch.
- Erste Impulse für Veränderungen: Was kann ich beeinflussen, was akzeptieren?
- Achtsamkeitsübungen für zwischendurch: einfach, wirksam, machbar.

Vollzeit Gelassenheit

#### Modul 2: Ressourcen stärken – Wege zu mehr Resilienz

Hier lenkst du den Blick auf das, was dir Kraft gibt – im Innen wie im Außen:

- Innere und äußere Ressourcen aktivieren: Dem Stress auf verschiedenen Ebenen etwas entgegensetzen.
- Mehr Gelassenheit im Alltag: Belastungsfaktoren reduzieren.
- Innere Ressourcen entdecken: Werte, Stärken, innere Antreiber.
- Äußere Ressourcen aktivieren: Unterstützung, Strukturen, Auszeiten.
- Selbstfürsorge konkret – zwischen Zoom-Call und Familien-Frühstück.
- Achtsamkeitsübungen für zwischendurch: einfach, wirksam, machbar.

#### Modul 3: Dein Werkzeugkasten – Strategien für mehr Balance

Zum Abschluss gestaltest du deinen individuellen Stressmanagement-Plan:

- Persönliche Stressverstärker identifizieren und entkräften.
- Nein-Sagen: Erfolgreich Grenzen setzen.
- Praxisnahe Tools zur Stressbewältigung: z. B. „Stopp-Technik“, Priorisierung, gedankliche Reframing-Techniken.
- Dein Notfalkoffer: Was tun, wenn mal wieder alles zu viel wird!
- Planung realistisch gestalten: Raum für das Wichtige schaffen.
- Integration in den Alltag: Dranbleiben mit kleinen Schritten.

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

- Mehr Klarheit darüber, was dich wirklich stresst – und warum.
- Individuell passende Strategien zur Stressbewältigung, die dich im Alltag entlasten.
- Neue Perspektiven auf deine Rollen, Grenzen und Bedürfnisse.
- Spürbare Stärkung deiner inneren Ressourcen und Selbstfürsorge.

## Methoden

Freue dich auf eine abwechslungsreiche Mischung aus kurzen Impulsen mit Aha-Effekt, Reflexionsübungen im digitalen Workbook, Austausch in Kleingruppen und im Plenum sowie praktischen Tools und Übungen zum Mitnehmen.

## In der Veranstaltung kann folgendes Drittanbieter-Tool eingesetzt werden

### Miro

Miro ist ein digitales Whiteboard, auf dem Teilnehmer:innen in Echtzeit zusammenarbeiten können. Ideen, Konzepte und Prozesse können visuell dargestellt und organisiert werden. Auf dem Whiteboard können unter anderem verschiedene Formen, Texte, Bilder, Videos und Dateien hochgeladen werden. Miro ist einfach zu bedienen und erfordert keine zusätzliche Software, da es über den Browser aufgerufen werden kann.

Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung unter <https://www.haufe-akademie.de/datenschutz> zu finden.

Mehr über Miro:

<https://www.haufe-akademie.de/systemvoraussetzungen/miro>

## Teilnehmer:innenkreis

Teilzeitkräfte, die ihren Alltag entspannter gestalten wollen. Mit weniger Stress, mehr Balance und mehr Raum für sich selbst – beruflich wie privat. Ob du gerade erst in Teilzeit gewechselt bist oder schon lange versuchst, allen Anforderungen gerecht zu werden: Hier findest du Zeit zum Durchatmen, Impulse zum Umdenken und Strategien, die wirklich alltagstauglich sind.

## 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



### Johanna Fink

Ich unterstütze Teilzeitkräfte dabei, den Spagat zwischen Job und Familie zu meistern und dabei in Balance zu bleiben. Führungskräfte in Teilzeit und Tandems helfe ich dabei, ihr Arbeitsmodell erfolgreich umzusetzen.

Dabei ist es mir wichtig, Hilfestellung zu leisten und Menschen in meinen Trainings Werkzeuge und Haltung mit auf den Weg zu geben, die über das Seminar hinaus wirken.

Meine Vision ist eine Arbeitswelt, in der Kompetenz und Potenzial über Karriere entscheidet - nicht (nur) die Arbeitszeit. Dafür setze ich mich mit meiner Arbeit ein.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Online

3 x 4 Stunden Online-Training  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Starttermine

#### 12.-26.06.2026

Live-Online  
**Durchführung**  
zoom

#### Modulzeiten

Freitag, 12.06.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr  
Freitag, 19.06.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr  
Freitag, 26.06.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

#### 15.-29.10.2026

Live-Online  
**Durchführung**  
zoom

#### Modulzeiten

Donnerstag, 15.10.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr  
Donnerstag, 22.10.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr  
Donnerstag, 29.10.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

#### 17.02.-03.03.2027

Live-Online  
**Durchführung**  
zoom

#### Modulzeiten

Mittwoch, 17.02.2027  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr  
Mittwoch, 24.02.2027  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr  
Mittwoch, 03.03.2027  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/42251](http://www.haufe-akademie.de/42251)

### Teilnahmegebühr

€ 1.190,- zzgl. MwSt.  
€ 1.416,10 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/42251](http://www.haufe-akademie.de/42251)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto: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](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

### Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)