

# Stark im HR-Alltag – Selbstfürsorge für Personaler:innen (Präsenz)

## Strategien, Tools und Reflexion für gesundes Arbeiten in einer herausfordernden Rolle

Fühlst du dich im HR-Alltag oft als „Kümmer:in für alle“ – nur nicht für dich selbst? In diesem Seminar lernst du, wie du auch in fordernden Zeiten stark, gesund und handlungsfähig bleibst. Du reflektierst deine eigene Rolle, erkennst Belastungsfaktoren und entwickelst Strategien, um deine Resilienz gezielt zu stärken. Mit praxisnahen Tools und Impulsen zur Selbstfürsorge gewinnst du Klarheit, Energie und innere Balance, für dich und deine Wirksamkeit im HR.

### Inhalte

#### **Selbstfürsorge im HR-Kontext: Reflexion der eigenen Rolle**

- Bedeutung von Selbstfürsorge für HR als „Kümmer:innen“.
- Stressoren und Anforderungen vs. verfügbare Ressourcen.
- Gesundheitliche Risiken und Frühwarnsignale (z. B. Burnout).
- Reflexion der eigenen Rolle und Rollenerwartungen.
- Umgang mit moralischen Dilemmata ohne Selbstaufgabe.

#### **Standortbestimmung und Ressourcenaktivierung**

- Selbstfürsorge-Check: Wo stehe ich gerade beim Thema Selbstfürsorge?
- Strategien für den Umgang mit beruflichen Anforderungen.
- Resilienz stärken für langfristige Stressbewältigung.

#### **Tools und Strategien für den HR-Alltag**

- Emotionsregulation und Umgang mit emotionaler Belastung durch Konfliktgespräche, Kündigungen oder Krisenmanagement.
- Grenzen setzen in einer „Always-on“-Mentalität.
- Praktische Tipps und Selbstfürsorge-Strategien: Mikro-Pausen, Bewegung, gesunde Ernährung.

#### **Selbstfürsorge vs. strukturelle Verantwortung**

- Abgrenzung zwischen Eigenverantwortung und Organisationspflichten.
- Förderung einer Kultur der Selbstfürsorge durch Unternehmen.
- HR-Maßnahmen für ein stressfreieres Arbeitsumfeld.

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

- Nach dem Seminar bist du bestens darauf vorbereitet, auch in herausfordernden Zeiten gesund, gelassen und handlungsfähig zu bleiben.
- Tauche ein in praxisnahe Tools und konkrete HR-Beispiele, die dir helfen, Stressmuster zu erkennen und gezielt gegenzusteuern.
- Lerne wirksame Methoden zur Emotionsregulation und Selbstfürsorge, die du direkt in deinen Arbeitsalltag integrieren kannst.
- Reflektiere deine Rolle im HR und gewinne Klarheit über Erwartungen, Belastungen und deine persönliche Handlungsfähigkeit.
- Erhalte wertvolle Impulse, um deine mentale Stärke zu fördern und eine gesunde Arbeitskultur aktiv mitzugestalten.

## Methoden

Trainer-Input, Reflexionsübungen und Erfahrungsaustausch.

## Teilnehmer:innenkreis

HR-Spezialist:innen, HR Business Partner:innen, HR-Profis, HR-Fachkräfte mit Berufserfahrung, Personaler:innen in leitender Funktion.

## 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



### **Andrea Ostermann-Brema**

Ich bin Arbeitspsychologin und begleite Organisationen, die das Thema mentale Gesundheit am Arbeitsplatz voranbringen möchten. Wichtige Erkenntnisse aus der Forschung zur Wirkung von Arbeitsbedingungen und mein systemischer Blick leiten mich dabei. Ich berate leidenschaftlich gern Führungskräfte, wie sie ihre täglichen Herausforderungen gut stemmen können. Eines meiner Herzenthemen ist die Gefährdungsbeurteilung für die psychische Belastung. Hier begleite ich Projekte, leiste Anschub-Beratung, qualifiziere Führungskräfte und andere betriebliche Akteure.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage

## Termine

### 26.-27.08.2026

Berlin

#### Veranstaltungsort

NH Collection Berlin Mitte am  
Checkpoint Charlie

#### Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 26.08.2026  
09:30 Uhr - 17:00 Uhr  
Donnerstag, 27.08.2026  
09:00 Uhr - 16:30 Uhr

### 18.-19.03.2027

Düsseldorf/Kaarst

#### Veranstaltungsort

Mercure Hotel Düsseldorf

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 18.03.2027  
09:30 Uhr - 17:00 Uhr  
Freitag, 19.03.2027  
09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/42461](http://www.haufe-akademie.de/42461)**

## Teilnahmegebühr

**€ 1.440,- zzgl. MwSt.**

€ 1.713,60 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/42461](http://www.haufe-akademie.de/42461)

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).

# Stark im HR-Alltag – Selbstfürsorge für Personaler:innen (Live-Online)

## Strategien, Tools und Reflexion für gesundes Arbeiten in einer herausfordernden Rolle

Fühlst du dich im HR-Alltag oft als „Kümmer:in für alle“ – nur nicht für dich selbst? In diesem Seminar lernst du, wie du auch in fordernden Zeiten stark, gesund und handlungsfähig bleibst. Du reflektierst deine eigene Rolle, erkennst Belastungsfaktoren und entwickelst Strategien, um deine Resilienz gezielt zu stärken. Mit praxisnahen Tools und Impulsen zur Selbstfürsorge gewinnst du Klarheit, Energie und innere Balance, für dich und deine Wirksamkeit im HR.

### Inhalte

#### **Selbstfürsorge im HR-Kontext: Reflexion der eigenen Rolle**

- Bedeutung von Selbstfürsorge für HR als „Kümmer:innen“.
- Stressoren und Anforderungen vs. verfügbare Ressourcen.
- Gesundheitliche Risiken und Frühwarnsignale (z. B. Burnout).
- Reflexion der eigenen Rolle und Rollenerwartungen.
- Umgang mit moralischen Dilemmata ohne Selbstaufgabe.

#### **Standortbestimmung und Ressourcenaktivierung**

- Selbstfürsorge-Check: Wo stehe ich gerade beim Thema Selbstfürsorge?
- Strategien für den Umgang mit beruflichen Anforderungen.
- Resilienz stärken für langfristige Stressbewältigung.

#### **Tools und Strategien für den HR-Alltag**

- Emotionsregulation und Umgang mit emotionaler Belastung durch Konfliktgespräche, Kündigungen oder Krisenmanagement.
- Grenzen setzen in einer „Always-on“-Mentalität.
- Praktische Tipps und Selbstfürsorge-Strategien: Mikro-Pausen, Bewegung, gesunde Ernährung.

#### **Selbstfürsorge vs. strukturelle Verantwortung**

- Abgrenzung zwischen Eigenverantwortung und Organisationspflichten.
- Förderung einer Kultur der Selbstfürsorge durch Unternehmen.
- HR-Maßnahmen für ein stressfreieres Arbeitsumfeld.

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

- Nach dem Seminar bist du bestens darauf vorbereitet, auch in herausfordernden Zeiten gesund, gelassen und handlungsfähig zu bleiben.
- Tauche ein in praxisnahe Tools und konkrete HR-Beispiele, die dir helfen, Stressmuster zu erkennen und gezielt gegenzusteuern.
- Lerne wirksame Methoden zur Emotionsregulation und Selbstfürsorge, die du direkt in deinen Arbeitsalltag integrieren kannst.
- Reflektiere deine Rolle im HR und gewinne Klarheit über Erwartungen, Belastungen und deine persönliche Handlungsfähigkeit.
- Erhalte wertvolle Impulse, um deine mentale Stärke zu fördern und eine gesunde Arbeitskultur aktiv mitzugestalten.

## Methoden

Trainer-Input, Reflexionsübungen und Erfahrungsaustausch.

## Teilnehmer:innenkreis

HR-Spezialist:innen, HR Business Partner:innen, HR-Profis, HR-Fachkräfte mit Berufserfahrung, Personaler:innen in leitender Funktion.

## 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



### **Andrea Ostermann-Brema**

Ich bin Arbeitspsychologin und begleite Organisationen, die das Thema mentale Gesundheit am Arbeitsplatz voranbringen möchten. Wichtige Erkenntnisse aus der Forschung zur Wirkung von Arbeitsbedingungen und mein systemischer Blick leiten mich dabei. Ich berate leidenschaftlich gern Führungskräfte, wie sie ihre täglichen Herausforderungen gut stemmen können. Eines meiner Herzenthemen ist die Gefährdungsbeurteilung für die psychische Belastung. Hier begleite ich Projekte, leiste Anschub-Beratung, qualifiziere Führungskräfte und andere betriebliche Akteure.

## Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

2 Tage

## Starttermine

**13.-14.10.2026**

Live-Online

**Durchführung**

zoom

**Modulzeiten**

Dienstag, 13.10.2026

09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 14.10.2026

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/42468](http://www.haufe-akademie.de/42468)**

## Teilnahmegebühr

**€ 1.440,- zzgl. MwSt.**

€ 1.713,60 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/42461](http://www.haufe-akademie.de/42461)

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)