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 Herzensthemen ist die Gefährdungsbeurteilung für die psychische Belastung. Hier begleite ich Projekte, leiste Anschub-Beratung, qualifiziere Führungskräfte und andere betriebliche Akteure.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Rundum versorgt
Bei Präsenzveranstaltungen inklusive:
- 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

Termine

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

06.-07.09.2027
Stuttgart
Veranstaltungsort
Holiday Inn

Tage & Uhrzeit
Montag, 06.09.2027
09:30 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 07.09.2027
09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter 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
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

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 Herzensthemen ist die Gefährdungsbeurteilung für die psychische Belastung. Hier begleite ich Projekte, leiste Anschub-Beratung, qualifiziere Führungskräfte und andere betriebliche Akteure.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

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 | Online

2 Tage

Starttermine

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/42468

Teilnahmegebühr

€ 1.440,- zzgl. MwSt.
€ 1.713,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/42461
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.