

Exklusiv für Frauen 40+: Mit Power, Klarheit und Leichtigkeit (Präsenz)

Mehr Fokus, Energie und Selbstführung für Beruf und Privatleben

Die Lebensmitte ist ein besonderer Abschnitt: Beruflich trägst du viel Verantwortung, privat verändern sich Rollen, Routinen und Erwartungen – und gleichzeitig spürst du vielleicht den Wunsch, dein Leben bewusster zu gestalten. Ganz egal, ob du mehr Gelassenheit, neue Energie oder eine klarere Ausrichtung suchst: In diesem Seminar gewinnst du Raum für dich, für deine Bedürfnisse und für das, was dich im nächsten Kapitel deines Lebens stärken soll. Du erkennst, was dir wirklich wichtig ist, entlastest deinen Alltag, stärkst deine Widerstandskraft und entwickelst mit Leichtigkeit neue Perspektiven.

Inhalte

Ankommen in der Lebensmitte – Rollen, Identität & Klarheit

- Deine Lebensmitte reflektieren: Rollen, Erwartungen, Veränderungen.
- Identität im Wandel: Wer bist du heute – und wer möchtest du sein?
- Selbstwert und Selbstbild in einer dynamischen Lebensphase.
- Eigene Werte klären und Prioritäten bewusst neu ordnen.

Stärke deinen Weg.

Energie, Balance & mentale Entlastung – das, was dich täglich stärkt

- Mentale Belastung erkennen: Umgang mit Stress, Druck und Mental Load.
- Kraftquellen bewusst nutzen: Was füllt dich auf – und was zieht Energie?
- Micro-Habits für Fokus, Selbstfürsorge und Erholung im Alltag.
- Achtsamkeits-Impulse & Mini-Tools für mehr Ruhe und Präsenz.
- Realistische Selbstfürsorge: kleine Schritte mit großer Wirkung.

Souverän handeln – Selbstführung, Grenzen & innere Stabilität

- Grenzen setzen, ohne schlechtes Gewissen – privat wie beruflich.
- Innere Antreiber verstehen und wirksam steuern.
- Delegieren, entlasten, Nein sagen: Strategien für anspruchsvolle Alltage.
- Klar kommunizieren und Erwartungen aktiv gestalten.
- Eigene Stabilität stärken: Resilienz und emotionale Selbstführung.

Den eigenen Weg gestalten – Ausrichtung, Perspektiven & Umsetzungskraft

- Chancen im Berufsalltag erkennen, ohne gleich „alles zu verändern“.
- Deine persönliche Ausrichtung für die nächsten Jahre entwickeln.
- Zukunftsbild 40+: Was willst du stärken, vertiefen, weitergeben?
- Ziele formulieren, motivierend planen und in kleine Schritte übersetzen.
- Mut, Selbstbewusstsein und Leichtigkeit für deinen nächsten Abschnitt.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Klarheit über Werte, Prioritäten und das, was dich heute trägt.
- Stärkere innere Balance und ein bewussterer Umgang mit Energie und Ressourcen.
- Neue Perspektiven für deinen beruflichen und privaten Weg.
- Weniger mentale Belastung durch klare Grenzen, Selbstführung und alltagstaugliche Tools.
- Mehr Selbstbewusstsein, Selbstfürsorge und Umsetzungsstärke im Alltag.
- Ein gestärkter Blick auf deine nächsten Schritte – realistisch, kraftvoll und mit guter Orientierung.

Methoden

Du arbeitest mit einer vielseitigen Mischung aus Impulsen, Reflexionen, moderiertem Austausch, Coaching-Elementen, Kleingruppenarbeit und alltagstauglichen Achtsamkeits- sowie Fokusübungen. Es gibt strukturierte Tools zur Selbstführung, praktische Übungen für Balance und mentale Entlastung sowie individuelle Transferimpulse, die dich stärken – im Job wie im privaten Alltag.

Komme bitte in **bequemer Kleidung** (für leichte Bewegungen, Sitzen, Stehen) und bringe eine **Outdoor-taugliche Jacke oder einen Schal** für achtsame Übungen, welche bei gutem Wetter draußen stattfinden, mit (es sind keine Decken oder Matten notwendig).

Teilnehmer:innenkreis

Frauen ab 40, die ihr Leben bewusster gestalten wollen, im Berufs- wie im Privatleben neue Klarheit suchen und sich mehr Balance, Energie und Orientierung wünschen. Ideal für Frauen, die ihre Selbstführung stärken möchten, sich in einer anspruchsvollen Lebensphase befinden oder das Gefühl haben, „es darf leichter werden“.

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



Silke Mekat

Ich bin Diplom Betriebswirtin, Diplom Therapeutin für lösungsorientierte Psychologie, Trainerin und Coachin mit über 30 Jahren Berufserfahrung. Mich zeichnet eine klare, strukturierte Arbeitsweise ebenso aus wie ein feines Gespür für das, was Menschen im Arbeitsalltag wirklich belastet. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schnell Dauerstress und hohe Anforderungen die eigene Balance aus dem Blick geraten lassen. Ich arbeite praxisnah, lösungsorientiert und mit dem Anspruch, nachhaltige Entlastung und echte Handlungssicherheit zu ermöglichen.

Mein Ziel ist es, Klarheit,
Selbstwirksamkeit und neue Energie
für den Berufsalltag zu schaffen.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

16.-17.09.2026

Köln

Veranstaltungsort

Best Western Plus Hotel Köln City

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 16.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 17.09.2026

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

24.-25.11.2026

Berlin

Veranstaltungsort

centrovital Hotel

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 24.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 25.11.2026

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

08.-09.03.2027

Frankfurt a. M.

Veranstaltungsort

Adina Hotel Frankfurt Neue Oper

Tage & Uhrzeit

Montag, 08.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 09.03.2027

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

13.-14.07.2027

Hamburg

Veranstaltungsort

Best Western Plus Hotel Böttcherhof

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 13.07.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 14.07.2027

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/42525

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/42525

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

Exklusiv für Frauen 40+: Mit Power, Klarheit und Leichtigkeit (Live-Online)

Mehr Fokus, Energie und Selbstführung für Beruf und Privatleben.

Die Lebensmitte ist ein besonderer Abschnitt: Beruflich trägst du viel Verantwortung, privat verändern sich Rollen, Routinen und Erwartungen – und gleichzeitig spürst du vielleicht den Wunsch, dein Leben bewusster zu gestalten. Ganz egal, ob du mehr Gelassenheit, neue Energie oder eine klarere Ausrichtung suchst: In diesem Seminar gewinnst du Raum für dich, für deine Bedürfnisse und für das, was dich im nächsten Kapitel deines Lebens stärken soll. Du erkennst, was dir wirklich wichtig ist, entlastest deinen Alltag, stärkst deine Widerstandskraft und entwickelst mit Leichtigkeit neue Perspektiven.

Inhalte

Ankommen in der Lebensmitte – Rollen, Identität & Klarheit

- Deine Lebensmitte reflektieren: Rollen, Erwartungen, Veränderungen.
- Identität im Wandel: Wer bist du heute – und wer möchtest du sein?
- Selbstwert und Selbstbild in einer dynamischen Lebensphase.
- Eigene Werte klären und Prioritäten bewusst neu ordnen.

Stärke deinen Weg.

Energie, Balance & mentale Entlastung – das, was dich täglich stärkt

- Mentale Belastung erkennen: Umgang mit Stress, Druck und Mental Load.
- Kraftquellen bewusst nutzen: Was füllt dich auf – und was zieht Energie?
- Micro-Habits für Fokus, Selbstfürsorge und Erholung im Alltag.
- Achtsamkeits-Impulse & Mini-Tools für mehr Ruhe und Präsenz.
- Realistische Selbstfürsorge: kleine Schritte mit großer Wirkung.

Souverän handeln – Selbstführung, Grenzen & innere Stabilität

- Grenzen setzen, ohne schlechtes Gewissen – privat wie beruflich.
- Innere Antreiber verstehen und wirksam steuern.
- Delegieren, entlasten, Nein sagen: Strategien für anspruchsvolle Alltage.
- Klar kommunizieren und Erwartungen aktiv gestalten.
- Eigene Stabilität stärken: Resilienz und emotionale Selbstführung.

Den eigenen Weg gestalten – Ausrichtung, Perspektiven & Umsetzungskraft

- Chancen im Berufsalltag erkennen, ohne gleich „alles zu verändern“.
- Deine persönliche Ausrichtung für die nächsten Jahre entwickeln.
- Zukunftsbild 40+: Was willst du stärken, vertiefen, weitergeben?
- Ziele formulieren, motivierend planen und in kleine Schritte übersetzen.
- Mut, Selbstbewusstsein und Leichtigkeit für deinen nächsten Abschnitt.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Klarheit über Werte, Prioritäten und das, was dich heute trägt.
- Stärkere innere Balance und ein bewussterer Umgang mit Energie und Ressourcen.
- Neue Perspektiven für deinen beruflichen und privaten Weg.
- Weniger mentale Belastung durch klare Grenzen, Selbstführung und alltagstaugliche Tools.
- Mehr Selbstbewusstsein, Selbstfürsorge und Umsetzungsstärke im Alltag.

- Ein gestärkter Blick auf deine nächsten Schritte – realistisch, kraftvoll und mit guter Orientierung.

Methoden

Du arbeitest mit einer vielseitigen Mischung aus Impulsen, Reflexionen, moderiertem Austausch, Coaching-Elementen, Kleingruppenarbeit und alltagstauglichen Achtsamkeits- sowie Fokusübungen. Es gibt strukturierte Tools zur Selbstführung, praktische Übungen für Balance und mentale Entlastung sowie individuelle Transferimpulse, die dich stärken – im Job wie im privaten Alltag.

Komme bitte in **bequemer Kleidung** (für leichte Bewegungen, Sitzen, Stehen) und bringe eine **Outdoor-taugliche Jacke oder einen Schal** für achtsame Übungen, welche bei gutem Wetter draußen stattfinden, mit (es sind keine Decken oder Matten notwendig).

Teilnehmer:innenkreis

Frauen ab 40, die ihr Leben bewusster gestalten wollen, im Berufs- wie im Privatleben neue Klarheit suchen und sich mehr Balance, Energie und Orientierung wünschen. Ideal für Frauen, die ihre Selbstführung stärken möchten, sich in einer anspruchsvollen Lebensphase befinden oder das Gefühl haben, „es darf leichter werden“.

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>



Referent:in



Silke Mekat

Ich bin Diplom Betriebswirtin, Diplom Therapeutin für lösungsorientierte Psychologie, Trainerin und Coachin mit über 30 Jahren Berufserfahrung. Mich zeichnet eine klare, strukturierte Arbeitsweise ebenso aus wie ein feines Gespür für das, was Menschen im Arbeitsalltag wirklich belastet. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schnell Dauerstress und hohe Anforderungen die eigene Balance aus dem Blick geraten lassen. Ich arbeite praxisnah, lösungsorientiert und mit dem Anspruch, nachhaltige Entlastung und echte Handlungssicherheit zu ermöglichen.

Mein Ziel ist es, Klarheit,
Selbstwirksamkeit und neue Energie
für den Berufsalltag zu schaffen.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

05.-06.10.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Montag, 05.10.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 06.10.2026

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

22.-23.04.2027

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Donnerstag, 22.04.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 23.04.2027

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/42526

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/42525

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.