Gesundheit langfristig sichern: Longevity-Strategien für den Berufsalltag

Praxistaugliche Impulse für Stressreduktion, Regeneration und Fokus

Longevity bedeutet weit mehr als nur möglichst lange zu leben: Im Mittelpunkt steht wie du Gesundheit, Energie und mentale Stärke so gestaltest, dass du heute leistungsfähig bist und langfristig gesund bleibst. In diesem Seminar erfährst du, wie du mit kleinen, wirksamen Routinen deinen Alltag spürbar leichter, fokussierter und widerstandsfähiger machst. Du lernst Strategien für Stressreduktion, Erholung und Schlaf sowie alltagstaugliche Impulse zu Bewegung, Haltung und Ernährung kennen – ganz ohne kostspielige Tools oder Gesundheitschecks. Das Ziel: Deine „Healthspan“ aktiv und alltagsnah zu gestalten – mit einem persönlichen 4-Wochen-Longevity-Aktionsplan.

Inhalte

Gesund leistungsfähig bleiben.

Longevity und Healthspan – was wirklich wirkt

- Bedeutung moderner Langlebigkeitsforschung für den Arbeitsalltag.
- Healthspan vs. Lifespan: Fokus auf gesunde Leistungsfähigkeit.
- Zentrale Einflussfaktoren für langfristige Gesundheit, Energie und Resilienz.
- Orientierung jenseits von Hypes, Mythen und Gadgets.
- Einordnung aktueller Trends und Tools.

Die 5 Bereiche gesunder Langlebigkeit

- Gesunde Langlebigkeit im Zusammenspiel unterschiedlicher Lebensbereiche.
- Die fünf zentralen Schlüsselbereiche gesunder Langlebigkeit.
- Ihr Beitrag zu Energie, mentaler Stärke und langfristiger Gesundheit.
- Entwicklung eines ganzheitlichen Verständnisses für den eigenen Lebensstil – mit klaren Stellschrauben für kleine, wirksame Veränderungen.

Erlebensraum Longevity – Praxistransfer durch Routinen

- Fokus auf Umsetzung: Wissen direkt in alltagstaugliche Routinen übersetzen.
- Energiestärkende Ernährungsimpulse – ganz ohne Diäten.
- Aktivierung persönlicher Kraftressourcen durch Selbstcoaching.
- Unkomplizierte Integration von Mini-Workouts und Mobilitätssequenzen im Büro und Homeoffice.
- Mikro-Techniken für Achtsamkeit und Entspannung zur Regulation des Nervensystems – ohne Hilfsmittel, auch mitten im Meeting.

Individueller 4-Wochen-Longevity-Aktionsplan

- Persönliche Schwerpunkte für mehr Energie und Gesundheit.
- Realistische Mini-Routinen, die in den Arbeitsalltag passen.
- Austausch und Impulse der Gruppe zu Umsetzungshilfen und Motivationsanker.
- Nachhaltige, sofort umsetzbare Transfer- und Reflexionsmethoden.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Spürbar mehr Energie durch kleine Routinen, die deine körperliche und mentale Leistungsfähigkeit stärken.

- Souveräner Umgang mit Stress dank kurzer Techniken, die auch in herausfordernden Situationen sofort einsetzbar sind - sogar mitten im Meeting.
- Bessere Erholung und Schlafqualität durch einfache Stellschrauben.
- Ganzheitliche Ernährung im Job, die nicht nur schnell den Hunger stillt, sondern nachhaltig Energie liefert.
- Gesunde Bewegung im Büro und Homeoffice durch Mini-Workouts, Mobilitätsimpulse und neue Haltungsgewohnheiten.
- Mehr mentale Klarheit, Fokus und innere Ruhe durch alltagstaugliche Achtsamkeits- und Konzentrationsmethoden.
- Gute Orientierung und hohe Motivation durch deinen persönlichen 4-Wochen-Longevity-Aktionsplan.

Methoden

Kurze, leicht verständliche wissenschaftliche Inputs, praktische Übungen, bürotaugliche Achtsamkeits- und Bewegungssequenzen, kollegialer Austausch, Selbstreflexion sowie die Entwicklung eines motivierenden 4-Wochen-Aktionsplans.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die ihre Gesundheit, Energie und Resilienz stärken möchten – pragmatisch, gut integrierbar in den Arbeitsalltag und ohne kostspielige Tools und Gesundheitschecks.

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



Jana Jeske
Als zertifizierte Business Coach, Longevity Coach und Dozentin begleite ich Fach- und Führungskräfte in beruflich herausfordernden Situationen. Meine Haltung ist stets: Jeder Mensch kennt seine Lösung bereits selbst. Meine Aufgabe ist es, Räume zu öffnen, Klarheit zu schaffen und Potenziale zu entfalten.

Mit über 20 Jahren Berufs- und Führungserfahrung unterstütze ich Menschen und Teams, mentale und körperliche Gesundheit zu stärken, Konflikte konstruktiv zu lösen und ihre Persönlichkeit wirksam einzubringen.

Spezialisierungen in meiner Arbeit sind Hochbegabung und Hochsensibilität sowie gesunde Leistungsfähigkeit im Sinne von Longevity.

Deine Vorteile im Überblick

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

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- 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
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

18.-19.02.2027
Frankfurt a. M.
Veranstaltungsort
Adina Hotel Frankfurt Neue Oper

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 18.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 19.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

07.-08.06.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Hotel MOA Berlin

Tage & Uhrzeit
Montag, 07.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 08.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

05.-06.10.2027
München
Veranstaltungsort
Leonardo Royal Hotel Munich Bavaria Towers

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 05.10.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 06.10.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/42663

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/42663
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.