

Einzeltraining: Resilienz stärken – souverän und gelassen im Berufsalltag

Mit Personal Trainerin für Nervensystem & Atmung zu mehr innerer Stärke, Klarheit und einem souveränen Umgang mit beruflichen Belastungen

Kennst du das? Nach einem stressigen Arbeitstag kreisen deine Gedanken noch lange weiter. Veränderungen, hohe Anforderungen oder schwierige Situationen bringen dich aus dem Gleichgewicht, und du wünschst dir mehr Gelassenheit, Klarheit und einen besseren Umgang mit Belastungen? In diesem vierstündigen Online-Einzeltraining stehst du mit deinen persönlichen Anliegen im Mittelpunkt. Gemeinsam mit deiner Personal Trainerin entwickelst du individuelle Strategien, um deine Resilienz zu stärken, deine Ressourcen gezielter zu nutzen und auch in anspruchsvollen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Dabei lernst du wirkungsvolle Methoden aus dem Resilienztraining und bewusste Atemtechniken kennen, die dich unterstützen, schneller wieder Ruhe und innere Balance zu finden.

Wähle deine persönlichen Schwerpunkte:

Wenn Stress und Druck deinen Alltag bestimmen

Hohe Arbeitsbelastung, viele Aufgaben gleichzeitig oder das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen: Gemeinsam analysieren wir, was dich besonders fordert. Du entwickelst Strategien, um bewusster mit Stress umzugehen und deine Energie gezielter einzusetzen.

Nach dem Training

- kennst du deine persönlichen Stressverstärker und Ressourcen.
- kannst du Belastungssituationen früher erkennen und bewusster reagieren.
- verfügst du über konkrete Strategien, um deinen Stress besser zu regulieren.

Wenn Veränderungen oder Konflikte dich aus dem Gleichgewicht bringen

Neue Aufgaben, Umstrukturierungen, Unsicherheit oder herausfordernde Gespräche können viel innere Stabilität erfordern. Du entwickelst Wege, auch in bewegten Zeiten flexibel zu bleiben und deine Handlungssicherheit zu stärken.

Nach dem Training

- gehst du souveräner mit Veränderungen und schwierigen Situationen um.
- stärkst du deine mentale Flexibilität und Zuversicht.
- kannst du deine Reaktionen bewusster steuern und neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln.

Wenn du deine innere Stärke gezielt weiterentwickeln möchtest

Resilienz bedeutet nicht, Belastungen einfach auszuhalten, sondern die eigenen Ressourcen bewusst zu nutzen. Du beschäftigst dich damit, was dich stärkt, welche Denkweisen hilfreich sind und wie du deine persönliche Widerstandskraft langfristig ausbauen kannst.

Nach dem Training

- kennst du deine individuellen Resilienzfaktoren.
- nutzt du deine persönlichen Ressourcen bewusster.
- weißt du, wie du deine innere Stabilität nachhaltig stärken kannst.

Wenn du eine konkrete berufliche Herausforderung bearbeiten möchtest

Manchmal gibt es ein bestimmtes Thema, das dich beschäftigt: ein anstehender Veränderungsprozess, ein schwieriges Gespräch, Selbstzweifel oder der Wunsch nach mehr Gelassenheit im Umgang mit deinen Aufgaben. Im Einzeltraining entwickelst du Lösungen, die genau zu deiner Situation passen.

Nach dem Training

- hast du konkrete Lösungsansätze für deine persönliche Herausforderung entwickelt.
- verfügst du über individuelle Werkzeuge für deinen Berufsalltag.
- kannst du deine Erkenntnisse direkt in die Praxis übertragen.

Dein Nutzen

- **Maßgeschneiderte Lösungen:** Im Mittelpunkt steht dein persönliches Anliegen. Gemeinsam mit der:m Trainer:in erarbeitest du Strategien und Techniken, die speziell auf deine Situation zugeschnitten sind.
- **Flexible Terminplanung:** Dein Leben ist schon kompliziert genug. Deshalb passen wir uns deinem Zeitplan an, um die Sessions zu einem für dich passenden Zeitpunkt durchzuführen.
- **Praktische Anwendung:** Wir besprechen nicht nur Theorien, sondern konzentrieren uns auf praktische, sofort umsetzbare Lösungen.

Je nach deinen gewählten Schwerpunkte:

- stärkst du deine persönliche Resilienz und mentale Widerstandskraft.
- entwickelst du einen bewussteren Umgang mit Stress und Belastungen.
- erkennst und nutzt du deine individuellen Ressourcen.
- lernst du Atemtechniken kennen, die dich in angespannten Situationen unterstützen.
- stärkst du deine Selbstführung, Gelassenheit und innere Stabilität.
- entwickelst du individuelle Strategien für deine beruflichen Herausforderungen.

Hinweis zu deiner persönlichen Lernumgebung

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

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte sowie alle, die ihre Resilienz stärken und einen souveräneren Umgang mit beruflichen Herausforderungen entwickeln möchten.

Es eignet sich besonders für dich, wenn du dich im Arbeitsalltag häufig gefordert fühlst, Veränderungen oder Belastungssituationen besser bewältigen möchtest oder deine persönlichen Ressourcen gezielter nutzen willst.

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



Nathalie Sprenger

Ich bin Mentorin für nachhaltige Stressregulation, Sportwissenschaftlerin & Expertin für somatisches Yoga, Atmung & Selbstwahrnehmung.

Meine Arbeit verbindet wissenschaftliche Grundlagen mit klarer, alltagstauglicher Praxis. Dabei geht es weniger um Quick Fixes, sondern um spürbare, langfristige Veränderung in Körper & Nervensystem.

Seit über 10 Jahren begleite ich Menschen mit meinem Wissen aus Studium, Weiterbildungen & Selbstreflexion.

Dabei fasziniert mich immer wieder, dass der Körper den Weg der Regulation kennt, jedoch der Kopf oft im Weg steht. Und ich unterstütze dich dabei, diese Fähigkeit zur Selbstregulation wieder zu aktivieren.

Details zur Weiterbildung

Einzeltraining | Online

4 Stunden

Teilnahmegebühr

€ 1.140,- zzgl. MwSt.

€ 1.356,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/42983

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