

# Resilienztraining - So stärkst du deine persönliche Widerstandskraft! (Präsenz)

Im Berufsalltag begegnen uns immer wieder Veränderungen, Herausforderungen und Phasen der Unsicherheit. Doch wie gelingt es dir, in diesen Momenten ruhig und handlungsfähig zu bleiben? Resilienz, also die Fähigkeit, Belastungen zu trotzen und daran zu wachsen, lässt sich trainieren – und stärkt dich sowohl mental als auch emotional. In unserem Seminar lernst du, wie du Rückschläge in Chancen verwandelst, dein Selbstvertrauen stärkst und Resilienz gezielt aufbaust. Denn Resilienz ist nicht nur im Job ein wertvoller Begleiter, sondern auch die Basis für ein gesundes und glückliches Leben.

## Inhalte

### Warum ist Resilienz so wertvoll?

- Erfahre, welche Bedeutung Resilienz für die Entwicklung deiner psychischen Widerstandskraft hat.
- Verstehe die Zusammenhänge zwischen Resilienz, emotionaler Intelligenz, Salutogenese und Stressbewältigung.
- Erlebe, wie Resilienz auf persönlicher und beruflicher Ebene wirkt.

Erfolgstraining: bereits mehr als  
1500 Teilnehmende!

### Die Bausteine für mehr innere Widerstandskraft

- Entdecke die sieben Säulen der Resilienz – von Emotionssteuerung bis Zielorientierung – und erfahre, wie du sie aktiv nutzen kannst.
- Lerne Methoden kennen – von Achtsamkeit bis hin zu konstruktivem Denken – um Schritt für Schritt mehr Resilienz zu erlangen.
- Erkenne die Wechselwirkung von Gedanken, Handlungen und körperlicher Wahrnehmung.
- Entwickle Selbstführungs Kompetenzen, die dich sicher durch unklare oder stressige Situationen führen.
- Stärke deine Selbstwirksamkeit, indem du erlebst, wie viel du selbst bewegen und gestalten kannst.
- Lerne, deine Aufmerksamkeit gezielt zu lenken – hin zu dem, was dir Kraft gibt und dich weiterbringt.

### Dein Resilienz-Coaching

- Du analysierst dein Resilienzprofil.
- Du erhältst deinen persönlichen „Resilienz-Baukasten“ für deinen Arbeitsalltag.
- Lerne Achtsamkeit kennen und wie du sie für dich nutzen kannst.
- Erkenne klare Handlungsspielräume und setze dir realistische Ziele für mehr Gelassenheit.

## Lernumgebung

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

## Dein Nutzen

- Du gehst anspruchsvolle Situationen souverän an und nutzt deine Ressourcen optimal.
- Du bleibst gelassen und fokussiert, auch wenn's schwierig wird.
- Deine Widerstandskraft wächst – und damit dein berufliches und persönliches Wohlbefinden.
- Du gewinnst neue Leichtigkeit im Alltag und gehst mit noch mehr Lebensfreude durchs Leben.

## Methoden

Trainer:in-Input, Gruppenübungen, moderierte Erfahrungsberichte, praxiserprobte Übungen, Einzelarbeit, Praxisfälle, Diskussionen, Live-Coaching.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeiter:innen, die ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen stärken möchten.

## 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



### Kerstin Bazin

Besondere Herausforderungen brauchen besondere Lösungen. Ich ermutige meine Kund\*innen und Coachees darin, Veränderungsprozessen konstruktiv zu begegnen und eigene Lösungen zu schaffen - individuell und kreativ und selbstwirksam. Ich Sorge gerne für gelingende Kommunikation, um stressbefreiter, konfliktärmer und erfolgreicher gute Leistungen am Arbeitsplatz erbringen zu können. Ich arbeite praxisnah und orientiert an schneller Umsetzbarkeit, damit die eingesetzten Energien effektiv und nachhaltig wirken können. So entsteht auch eine achtsame und resiliente Haltung, die weit und lange trägt und Anstrengungen spürbar kleiner werden lässt.

### Julia Mundry

Im Herzen Rheinländerin, aber seit 33 Jahren in Berlin... Seit 20 Jahren selbständig im Bereich Training,



### Dr. Eva Müller

Wer bin ich? Psychologin, Soziologin, Pädagogin, mit einer großen Neugier auf und Ehrfurcht vor den Herausforderungen, die uns Menschen tagtäglich begegnen. Menschen & Wissenschaft in der Praxis zusammenzubringen ist meine Motivation. Warum ich diesen Beruf gewählt habe? Ganz ehrlich, es war einer der besten Zufälle meines Lebens.

### Marianne Rinker

Ich fühle mich unendlich dankbar und privilegiert, diesen Job mit dieser Aufgabe und mit den jeweiligen



Coaching, Beratung, Supervision und Achtsamkeit. Ein "Burnout" in 2012 hat mein Leben und meine Themen ganz neu ausgerichtet und ich gebe mein erlerntes und erlebtes Wissen gerne weiter an Menschen, die sich den zunehmenden Herausforderungen unserer Zeit stellen und ihren persönlichen Umgang mit Stress finden möchten. Psychoedukation, themenbezogene Übungen, Austausch in unterschiedlichen Formaten sowie Achtsamkeits- und Selbstregulationsübungen für den Alltag in vertrauensvoller Atmosphäre sind mir wichtig!



wunderbaren Menschen auszufüllen. Mein Herz geht auf, wenn ich ein plötzliches Leuchten in den Augen im Gegenüber sehe - online oder in Präsenz. Ich bin mir sicher, dass das Arbeiten an der Resilienz nicht durch Maschinen ersetzt werden kann. Weil dies einfach zu individuell und persönlich ist. Ich liebe es, meine Teilnehmer zum Wachsen und zu neuer Stärke zu bringen! Dafür gibt es von mir jede Menge Methoden, Denk- und Handlungsansätze mit dem passenden Werkzeug dazu. Es ist nie zu früh oder zu spät hier etwas für sich zu tun!

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine

**22.-23.07.2026**  
München  
**Veranstaltungsort**  
Holiday Inn Unterhaching

**Tage & Uhrzeit**  
Mittwoch, 22.07.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Donnerstag, 23.07.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**24.-25.08.2026**  
München/Eching  
**Veranstaltungsort**  
Olymp Munich

**Tage & Uhrzeit**  
Montag, 24.08.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Dienstag, 25.08.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**01.-02.10.2026**  
Hamburg  
**Veranstaltungsort**  
Leonardo Hotel Hamburg City Nord

**Tage & Uhrzeit**

**27.-28.07.2026**  
Frankfurt a. M./Eschborn  
**Veranstaltungsort**  
Best Western Plus iO Hotel

**Tage & Uhrzeit**  
Montag, 27.07.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Dienstag, 28.07.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**10.-11.09.2026**  
Köln  
**Veranstaltungsort**  
Premier Inn Köln Mediapark

**Tage & Uhrzeit**  
Donnerstag, 10.09.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Freitag, 11.09.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**12.-13.10.2026**  
Frankfurt a. M./Oberursel  
**Veranstaltungsort**  
elaya hotel frankfurt oberursel

**Tage & Uhrzeit**

**06.-07.08.2026**  
Berlin  
**Veranstaltungsort**  
centrovital Hotel

**Tage & Uhrzeit**  
Donnerstag, 06.08.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Freitag, 07.08.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**17.-18.09.2026**  
Frankfurt a. M./Bad Homburg  
**Veranstaltungsort**  
Steigenberger Hotel

**Tage & Uhrzeit**  
Donnerstag, 17.09.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Freitag, 18.09.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**20.-21.10.2026**  
Berlin  
**Veranstaltungsort**  
Hotel Berlin Potsdamer Platz by Leonardo

Donnerstag, 01.10.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Freitag, 02.10.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**26.-27.10.2026**

Düsseldorf/Neuss

**Veranstaltungsort**Dorint Kongresshotel Düsseldorf  
/Neuss**Tage & Uhrzeit**

Montag, 26.10.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Dienstag, 27.10.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**09.-10.11.2026**

Düsseldorf/Hilden

**Veranstaltungsort**

Sure Hotel by Best Western Hilden

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 09.11.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Dienstag, 10.11.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**25.-26.11.2026**

Hamburg

**Veranstaltungsort**

Novotel Hamburg Alster

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 25.11.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Donnerstag, 26.11.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**18.-19.02.2027**

Hamburg/Ahrensburg

**Veranstaltungsort**

Hotel am Schloss Ahrensburg

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 18.02.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Freitag, 19.02.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**04.-05.03.2027**

Mannheim

**Veranstaltungsort**Best Western Plus Delta Park  
Mannheim

Montag, 12.10.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Dienstag, 13.10.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**28.-29.10.2026**

München

**Veranstaltungsort**

Mercure München Süd Messe

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 28.10.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Donnerstag, 29.10.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**12.-13.11.2026**

Berlin

**Veranstaltungsort**

Hotel MOA Berlin

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 12.11.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Freitag, 13.11.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**03.-04.12.2026**

Frankfurt a. M./Kelsterbach

**Veranstaltungsort**

Vienna House Easy Frankfurt Airport

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 03.12.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Freitag, 04.12.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**24.-25.02.2027**

Köln

**Veranstaltungsort**

Best Western Plus Hotel Köln City

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 24.02.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Donnerstag, 25.02.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**09.-10.03.2027**

Hamburg

**Veranstaltungsort**

Leonardo Hotel Hamburg City Nord

**Tage & Uhrzeit**

Dienstag, 20.10.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Mittwoch, 21.10.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**03.-04.11.2026**

Hamburg

**Veranstaltungsort**

Novotel Hamburg Alster

**Tage & Uhrzeit**

Dienstag, 03.11.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Mittwoch, 04.11.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**19.-20.11.2026**

Stuttgart

**Veranstaltungsort**

Holiday Inn

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 19.11.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Freitag, 20.11.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**08.-09.12.2026**

München

**Veranstaltungsort**

Holiday Inn Unterhaching

**Tage & Uhrzeit**

Dienstag, 08.12.2026  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Mittwoch, 09.12.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**01.-02.03.2027**

Stuttgart

**Veranstaltungsort**

Holiday Inn

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 01.03.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Dienstag, 02.03.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**17.-18.03.2027**

München

**Veranstaltungsort**

Holiday Inn Unterhaching

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 04.03.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Freitag, 05.03.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**05.-06.04.2027**

Berlin  
**Veranstaltungsort**  
Hotel Köpenick by Leonardo

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 05.04.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Dienstag, 06.04.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**04.-05.05.2027**

Stuttgart  
**Veranstaltungsort**  
Parkhotel Messe-Airport

**Tage & Uhrzeit**

Dienstag, 04.05.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Mittwoch, 05.05.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**22.-23.06.2027**

Berlin  
**Veranstaltungsort**  
Hotel am Borsigturm

**Tage & Uhrzeit**

Dienstag, 22.06.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Mittwoch, 23.06.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**29.-30.07.2027**

Hamburg  
**Veranstaltungsort**  
Leonardo Hamburg Altona

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 29.07.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Freitag, 30.07.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**09.-10.09.2027**

Frankfurt a. M.  
**Veranstaltungsort**  
Crowne Plaza Frankfurt Congress  
Hotel

**Tage & Uhrzeit**

Dienstag, 09.03.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Mittwoch, 10.03.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**19.-20.04.2027**

Frankfurt a. M./Eschborn  
**Veranstaltungsort**  
Best Western Plus iO Hotel

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 19.04.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Dienstag, 20.04.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**25.-26.05.2027**

Berlin  
**Veranstaltungsort**  
centrovital Hotel

**Tage & Uhrzeit**

Dienstag, 25.05.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Mittwoch, 26.05.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**06.-07.07.2027**

Freiburg  
**Veranstaltungsort**  
Hotel Stadt Freiburg

**Tage & Uhrzeit**

Dienstag, 06.07.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Mittwoch, 07.07.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**17.-18.08.2027**

Frankfurt a. M.  
**Veranstaltungsort**  
NH Collection Frankfurt Spin Tower

**Tage & Uhrzeit**

Dienstag, 17.08.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Mittwoch, 18.08.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**16.-17.09.2027**

München/Feldkirchen  
**Veranstaltungsort**  
Hotel Bauer Feldkirchen

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 17.03.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Donnerstag, 18.03.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**29.-30.04.2027**

Hamburg  
**Veranstaltungsort**  
Leonardo Hamburg Altona

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 29.04.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Freitag, 30.04.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**07.-08.06.2027**

Hannover  
**Veranstaltungsort**  
Mercure Hotel Hannover  
Oldenburger Allee

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 07.06.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Dienstag, 08.06.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**12.-13.07.2027**

Überlingen  
**Veranstaltungsort**  
Parkhotel St. Leonhard Überlingen

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 12.07.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Dienstag, 13.07.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**25.-26.08.2027**

Berlin  
**Veranstaltungsort**  
Ameron Berlin Abion Spreebogen

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 25.08.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Donnerstag, 26.08.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**29.-30.09.2027**

Berlin  
**Veranstaltungsort**  
centrovital Hotel

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 09.09.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Freitag, 10.09.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 16.09.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Freitag, 17.09.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 29.09.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Donnerstag, 30.09.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/7957](http://www.haufe-akademie.de/7957)

**Teilnahmegebühr**

€ 1.590,- zzgl. MwSt.

€ 1.892,10 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/7957](http://www.haufe-akademie.de/7957)

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).

# Resilienztraining – So stärkst du deine persönliche Widerstandskraft! (Live-Online)

Im Berufsalltag begegnen uns immer wieder Veränderungen, Herausforderungen und Phasen der Unsicherheit. Doch wie gelingt es dir, in diesen Momenten ruhig und handlungsfähig zu bleiben? Resilienz, also die Fähigkeit, Belastungen zu trotzen und daran zu wachsen, lässt sich trainieren – und stärkt dich sowohl mental als auch emotional. In unserem Seminar lernst du, wie du Rückschläge in Chancen verwandelst, dein Selbstvertrauen stärkst und Resilienz gezielt aufbaust. Denn Resilienz ist nicht nur im Job ein wertvoller Begleiter, sondern auch die Basis für ein gesundes und glückliches Leben.

## Inhalte

### Warum ist Resilienz so wertvoll?

- Erfahre, welche Bedeutung Resilienz für die Entwicklung deiner psychischen Widerstandskraft hat.
- Verstehe die Zusammenhänge zwischen Resilienz, emotionaler Intelligenz, Salutogenese und Stressbewältigung.
- Erlebe, wie Resilienz auf persönlicher und beruflicher Ebene wirkt.

Erfolgstraining: bereits mehr als  
1500 Teilnehmende!

### Die Bausteine für mehr innere Widerstandskraft

- Entdecke die sieben Säulen der Resilienz – von Emotionssteuerung bis Zielorientierung – und erfahre, wie du sie aktiv nutzen kannst.
- Lerne Methoden kennen – von Achtsamkeit bis hin zu konstruktivem Denken – um Schritt für Schritt mehr Resilienz zu erlangen.
- Erkenne die Wechselwirkung von Gedanken, Handlungen und körperlicher Wahrnehmung.
- Entwickle Selbstführungscompetenzen, die dich sicher durch unklare oder stressige Situationen führen.
- Stärke deine Selbstwirksamkeit, indem du erlebst, wie viel du selbst bewegen und gestalten kannst.
- Lerne, deine Aufmerksamkeit gezielt zu lenken – hin zu dem, was dir Kraft gibt und dich weiterbringt.

### Dein Resilienz-Coaching

- Du analysierst dein Resilienzprofil.
- Du erhältst deinen persönlichen „Resilienz-Baukasten“ für deinen Arbeitsalltag.
- Lerne Achtsamkeit kennen und wie du sie für dich nutzen kannst.
- Erkenne klare Handlungsspielräume und setze dir realistische Ziele für mehr Gelassenheit.

## Lernumgebung

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

## Dein Nutzen

- Du gehst anspruchsvolle Situationen souverän an und nutzt deine Ressourcen optimal.
- Du bleibst gelassen und fokussiert, auch wenn's schwierig wird.
- Deine Widerstandskraft wächst – und damit dein berufliches und persönliches Wohlbefinden.
- Du gewinnst neue Leichtigkeit im Alltag und gehst mit noch mehr Lebensfreude durchs Leben.

## Methoden

Trainer:in-Input, Gruppenübungen, moderierte Erfahrungsberichte, praxiserprobte Übungen, Einzelarbeit, Praxisfälle, Diskussionen, Live-Coaching.

## In der Veranstaltung kann folgendes Drittanbieter-Tool eingesetzt werden

### Miro

Miro ist ein digitales Whiteboard, auf dem Teilnehmer:innen in Echtzeit zusammenarbeiten können. Ideen, Konzepte und Prozesse können visuell dargestellt und organisiert werden. Auf dem Whiteboard können unter anderem verschiedene Formen, Texte, Bilder, Videos und Dateien hochgeladen werden. Miro ist einfach zu bedienen und erfordert keine zusätzliche Software, da es über den Browser aufgerufen werden kann.

Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung unter <https://www.haufe-akademie.de/datenschutz> zu finden.

Mehr über Miro:

<https://www.haufe-akademie.de/systemvoraussetzungen/miro>

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeiter:innen, die ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen stärken möchten.

## 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



### Kerstin Bazin

Besondere Herausforderungen brauchen besondere Lösungen. Ich ermutige meine Kund\*innen und Coachees darin, Veränderungsprozessen konstruktiv zu begegnen und eigene Lösungen zu schaffen - individuell und kreativ und selbstwirksam. Ich Sorge gerne für gelingende Kommunikation, um stressbefreiter, konfliktärmer und erfolgreicher gute Leistungen am



### Dr. Eva Müller

Wer bin ich? Psychologin, Soziologin, Pädagogin, mit einer großen Neugier auf und Ehrfurcht vor den Herausforderungen, die uns Menschen tagtäglich begegnen. Menschen & Wissenschaft in der Praxis zusammenzubringen ist meine Motivation. Warum ich diesen Beruf gewählt habe? Ganz ehrlich, es war einer der besten Zufälle meines Lebens.

Arbeitsplatz erbringen zu können. Ich arbeite praxisnah und orientiert an schneller Umsetzbarkeit, damit die eingesetzten Energien effektiv und nachhaltig wirken können. So entsteht auch eine achtsame und resiliente Haltung, die weit und lange trägt und Anstrengungen spürbar kleiner werden lässt.



**Julia Mundry**

Im Herzen Rheinländerin, aber seit 33 Jahren in Berlin... Seit 20 Jahren selbständig im Bereich Training, Coaching, Beratung, Supervision und Achtsamkeit. Ein "Burnout" in 2012 hat mein Leben und meine Themen ganz neu ausgerichtet und ich gebe mein erlerntes und erlebtes Wissen gerne weiter an Menschen, die sich den zunehmenden Herausforderungen unserer Zeit stellen und ihren persönlichen Umgang mit Stress finden möchten. Psychoedukation, themenbezogene Übungen, Austausch in unterschiedlichen Formaten sowie Achtsamkeits- und Selbstregulationsübungen für den Alltag in vertrauensvoller Atmosphäre sind mir wichtig!



**Marianne Rinker**

Ich fühle mich unendlich dankbar und privilegiert, diesen Job mit dieser Aufgabe und mit den jeweiligen wunderbaren Menschen auszufüllen. Mein Herz geht auf, wenn ich ein plötzliches Leuchten in den Augen im Gegenüber sehe - online oder in Präsenz. Ich bin mir sicher, dass das Arbeiten an der Resilienz nicht durch Maschinen ersetzt werden kann. Weil dies einfach zu individuell und persönlich ist. Ich liebe es, meine Teilnehmer zum Wachsen und zu neuer Stärke zu bringen! Dafür gibt es von mir jede Menge Methoden, Denk- und Handlungsansätze mit dem passenden Werkzeug dazu. Es ist nie zu früh oder zu spät hier etwas für sich zu tun!

**Details zur Weiterbildung**

**Seminar | Online**

2 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

**Starttermine**

<p><b>28.-29.07.2026</b> Live-Online <b>Durchführung</b> zoom</p> <p><b>Modulzeiten</b> Dienstag, 28.07.2026 09:00 Uhr - 18:00 Uhr Mittwoch, 29.07.2026 09:00 Uhr - 16:00 Uhr</p>	<p><b>21.-22.09.2026</b> Live-Online <b>Durchführung</b> zoom</p> <p><b>Modulzeiten</b> Montag, 21.09.2026 09:00 Uhr - 18:00 Uhr Dienstag, 22.09.2026 09:00 Uhr - 16:00 Uhr</p>	<p><b>26.-27.11.2026</b> Live-Online <b>Durchführung</b> zoom</p> <p><b>Modulzeiten</b> Donnerstag, 26.11.2026 09:00 Uhr - 18:00 Uhr Freitag, 27.11.2026 09:00 Uhr - 16:00 Uhr</p>
<p><b>22.-23.03.2027</b> Live-Online</p>	<p><b>25.-26.05.2027</b> Live-Online</p>	<p><b>12.-13.08.2027</b> Live-Online</p>

**Durchführung**

zoom

**Modulzeiten**

Montag, 22.03.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Dienstag, 23.03.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**Durchführung**

zoom

**Modulzeiten**

Dienstag, 25.05.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Mittwoch, 26.05.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**Durchführung**

zoom

**Modulzeiten**

Donnerstag, 12.08.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Freitag, 13.08.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**15.-16.09.2027**

Live-Online

**Durchführung**

zoom

**Modulzeiten**

Mittwoch, 15.09.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Donnerstag, 16.09.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/32047](http://www.haufe-akademie.de/32047)

**Teilnahmegebühr**

€ 1.590,- zzgl. MwSt.

€ 1.892,10 inkl. MwSt.

**Deine Anmeldemöglichkeiten**Online: [www.haufe-akademie.de/7957](http://www.haufe-akademie.de/7957)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).