

Erfolgreiches Stressmanagement (Präsenz)

Mit Gelassenheit, Fokus und innerer Stärke souverän durch den Berufsalltag

Mach Schluss mit dem Hamsterrad-Gefühl! Entdecke den Weg zu körperlichem Wohlbefinden, mentaler Stärke und schneller Erholung – selbst in herausfordernden Zeiten. Ein gutes Stressmanagement macht's möglich: Identifiziere deine persönlichen Stressfaktoren, entwickle smarte Lösungswege für Belastungen und gestalte deinen Alltag bewusst stressfreier. So gewinnst du wertvolle Freiräume – für mehr Effizienz im Job und pure Lebensfreude!

Inhalte

Stress verstehen – und gelassen damit umgehen

- Verstehe, wie Stress entsteht und auf Körper und Psyche wirkt.
- Erkenne deine persönlichen Stressauslöser.
- Überprüfe deinen Alltag und deine Gewohnheiten – bringe Arbeit und Leben in Balance.
- Entdecke unbewusste Antreiber und hinderliche Denkmuster.

Erfolgstraining: Bereits über 2500
Teilnehmende!

Gelassen handeln – Fokus statt Überforderung

- Entwickle dein persönliches Grundprogramm zum Stressabbau.
- Lerne, Prioritäten klar zu setzen und Grenzen zu ziehen.
- Bleib auch in turbulenten Phasen fokussiert und handlungsfähig.

Entspannung & Energie – Techniken, die wirklich wirken

- Regeneriere schneller mit wirkungsvollen Atem- und Entspannungsübungen.
- Nutze Pausen bewusst als Kraftquelle.
- Probiere alltagstaugliche Methoden zum Stressabbau.
- Stärke deine innere Ruhe mit Achtsamkeitsübungen.

Selbstmanagement für mehr Wohlbefinden

- Analysiere deine Stärken und Ressourcen.
- Nimm eigene Wünsche und Bedürfnisse bewusster wahr – und handle danach.
- Triff Entscheidungen klarer, setze Prioritäten gezielter.
- Steuere deinen Weg aktiv – mit innerer Klarheit und Motivation.

Lösungen denken, statt Probleme wälzen

- Reflektiere herausfordernde Situationen und finde neue Perspektiven.
- Nutze innere Bilder für mehr Fokus und Selbstvertrauen.
- Entwickle kreative Ansätze, um belastende Situationen und Stressmomente souverän zu meistern.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

Die innere Einstellung und das eigene Verhalten entscheiden darüber, wie du mit den täglichen Anforderungen auf Dauer umgehst.

- Du lernst eigene Bedürfnisse und Wünsche deutlicher zu erkennen und dein Leben immer bewusster aktiv zu steuern.
- Du nutzt deine Zeit bewusster und sinnvoller, um leistungsfähiger und zufriedener zu bleiben.
- Du stärkst deine mentale und körperliche Widerstandskraft.
- Du erkennst deine persönlichen Stressauslöser und reagierst bewusster.

- Du entwickelst deinen individuellen Plan für ein nachhaltiges Stressmanagement.

Methoden

Ein lebendiger Mix aus Impulsen, praktischen Übungen, Selbstreflexion, Bewegung, Achtsamkeit und Erfahrungsaustausch. Du arbeitest an deinen konkreten Situationen – praxisnah, abwechslungsreich und mit Tiefenwirkung.

Am 1. Abend erwartet dich eine geführte Tiefenentspannung (auf freiwilliger Basis) – bitte bring bequeme Kleidung mit.

Teilnehmer:innenkreis

Alle, die auch bei hoher Belastung gesund, konzentriert und mit Freude leistungsfähig bleiben möchten – ob Fach- oder Führungskraft, Teamplayer oder Vielbeschäftigte:r.

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:innen



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.



Janine Kleidorfer

Ich begleite Menschen auf Ihrem Weg zu mehr Klarheit, gezieltem Handeln und besseren Ergebnissen. Ich verbinde pragmatisches Know-how mit dem Erfahrungswissen der Teilnehmenden für Trainings, die wirken. Mit klarer Struktur, interaktiven Methoden und einer Prise Humor schaffe ich ein Umfeld, indem Weiterentwicklung und Freude am Lernen im Mittelpunkt stehen.


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!

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

15.-16.07.2026

Hamburg/Bergedorf

Veranstaltungsort

H4 Hotel


Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 15.07.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Donnerstag, 16.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr


30.-31.07.2026

Starnberg

Veranstaltungsort

Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 30.07.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 31.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

30.09.-01.10.2026

Stuttgart

Veranstaltungsort

Parkhotel Messe-Airport

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 30.09.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Donnerstag, 01.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

15.-16.10.2026

Düsseldorf/Hilden

Veranstaltungsort

Sure Hotel by Best Western Hilden

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 15.10.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 16.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

26.-27.10.2026

Berlin

Veranstaltungsort

Hyperion Hotel Berlin

Tage & Uhrzeit

Montag, 26.10.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 27.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

03.-04.11.2026

München/Feldkirchen

Veranstaltungsort

Hotel Bauer Feldkirchen

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 03.11.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Mittwoch, 04.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

11.-12.11.2026

Hamburg

30.11.-01.12.2026

Frankfurt a. M./Oberursel

03.-04.12.2026

Stuttgart

Veranstaltungsort
Leonardo Hotel Hamburg City Nord

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 11.11.2026
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Donnerstag, 12.11.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

15.-16.12.2026
Düsseldorf/Hilden
Veranstaltungsort
Sure Hotel by Best Western Hilden

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 15.12.2026
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Mittwoch, 16.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

15.-16.03.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Leonardo Hotel Hamburg City Nord

Tage & Uhrzeit
Montag, 15.03.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Dienstag, 16.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

29.-30.06.2027
Frankfurt a. M./Eschborn
Veranstaltungsort
Best Western Plus iO Hotel

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 29.06.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Mittwoch, 30.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

20.-21.09.2027
Köln
Veranstaltungsort
art'otel cologne

Tage & Uhrzeit
Montag, 20.09.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Dienstag, 21.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Veranstaltungsort
elaya hotel frankfurt oberursel

Tage & Uhrzeit
Montag, 30.11.2026
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Dienstag, 01.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

01.-02.02.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Mercure Hotel Berlin Tempelhof

Tage & Uhrzeit
Montag, 01.02.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Dienstag, 02.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

13.-14.04.2027
Stuttgart
Veranstaltungsort
Parkhotel Messe-Airport

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 13.04.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Mittwoch, 14.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

22.-23.07.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Leonardo Hotel Hamburg City Nord

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 22.07.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Freitag, 23.07.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Veranstaltungsort
Holiday Inn

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 03.12.2026
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Freitag, 04.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

16.-17.02.2027
München
Veranstaltungsort
Holiday Inn Unterhaching

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 16.02.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Mittwoch, 17.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

03.-04.06.2027
Berlin
Veranstaltungsort
centrovital Hotel

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 03.06.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Freitag, 04.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

09.-10.09.2027
Leipzig
Veranstaltungsort
H4 Hotel Leipzig

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 09.09.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Freitag, 10.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

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. inkl. Taschenguide "Stressmanagement"

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/8086

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.

Erfolgreiches Stressmanagement (Live-Online)

Mit Gelassenheit, Fokus und innerer Stärke souverän durch den Berufsalltag

Mach Schluss mit dem Hamsterrad-Gefühl! Entdecke den Weg zu körperlichem Wohlbefinden, mentaler Stärke und schneller Erholung – selbst in herausfordernden Zeiten. Ein gutes Stressmanagement macht's möglich: Identifiziere deine persönlichen Stressfaktoren, entwickle smarte Lösungswege für Belastungen und gestalte deinen Alltag bewusst stressfreier. So gewinnst du wertvolle Freiräume – für mehr Effizienz im Job und pure Lebensfreude!

Inhalte

Stress verstehen – und gelassen damit umgehen

- Verstehe, wie Stress entsteht und auf Körper und Psyche wirkt.
- Erkenne deine persönlichen Stressauslöser.
- Überprüfe deinen Alltag und deine Gewohnheiten – bringe Arbeit und Leben in Balance.
- Entdecke unbewusste Antreiber und hinderliche Denkmuster.

Erfolgstraining: Bereits über 2500
Teilnehmende!

Gelassen handeln – Fokus statt Überforderung

- Entwickle dein persönliches Grundprogramm zum Stressabbau.
- Lerne, Prioritäten klar zu setzen und Grenzen zu ziehen.
- Bleib auch in turbulenten Phasen fokussiert und handlungsfähig.

Entspannung & Energie – Techniken, die wirklich wirken

- Regeneriere schneller mit wirkungsvollen Atem- und Entspannungsübungen.
- Nutze Pausen bewusst als Kraftquelle.
- Probiere alltagstaugliche Methoden zum Stressabbau.
- Stärke deine innere Ruhe mit Achtsamkeitsübungen.

Selbstmanagement für mehr Wohlbefinden

- Analysiere deine Stärken und Ressourcen.
- Nimm eigene Wünsche und Bedürfnisse bewusster wahr – und handle danach.
- Triff Entscheidungen klarer, setze Prioritäten gezielter.
- Steuere deinen Weg aktiv – mit innerer Klarheit und Motivation.

Lösungen denken, statt Probleme wälzen

- Reflektiere herausfordernde Situationen und finde neue Perspektiven.
- Nutze innere Bilder für mehr Fokus und Selbstvertrauen.
- Entwickle kreative Ansätze, um belastende Situationen und Stressmomente souverän zu meistern.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

Die innere Einstellung und das eigene Verhalten entscheiden darüber, wie du mit den täglichen Anforderungen auf Dauer umgehst.

- Du lernst eigene Bedürfnisse und Wünsche deutlicher zu erkennen und dein Leben immer bewusster aktiv zu steuern.
- Du nutzt deine Zeit bewusster und sinnvoller, um leistungsfähiger und zufriedener zu bleiben.
- Du stärkst deine mentale und körperliche Widerstandskraft.
- Du erkennst deine persönlichen Stressauslöser und reagierst bewusster.

- Du entwickelst deinen individuellen Plan für ein nachhaltiges Stressmanagement.

Methoden

Ein lebendiger Mix aus Impulsen, praktischen Übungen, Selbstreflexion, Bewegung, Achtsamkeit und Erfahrungsaustausch. Du arbeitest an deinen konkreten Situationen – praxisnah, abwechslungsreich und mit Tiefenwirkung.

Am 1. Abend erwartet dich eine geführte Tiefenentspannung (auf freiwilliger Basis) – bitte bring bequeme Kleidung mit.

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

Alle, die auch bei hoher Belastung gesund, konzentriert und mit Freude leistungsfähig bleiben möchten – ob Fach- oder Führungskraft, Teamplayer oder Vielbeschäftigte:r.

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:innen



Kerstin Bazin

Besondere Herausforderungen brauchen besondere Lösungen. Ich ermutige meine Kund*innen und Coachees darin, Veränderungsprozessen konstruktiv zu begegnen und eigene Lösungen zu



Janine Kleidorfer

Ich begleite Menschen auf Ihrem Weg zu mehr Klarheit, gezieltem Handeln und besseren Ergebnissen. Ich verbinde pragmatisches Know-how mit dem Erfahrungswissen der Teilnehmenden für Trainings, die

schaffen - idividuell 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.

wirken. Mit klarer Struktur, interaktiven Methoden und einer Prise Humor schaffe ich ein Umfeld, indem Weiterentwicklung und Freude am Lernen im Mittelpunkt stehen.



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!

Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

<p>21.-22.09.2026 Live-Online Durchführung zoom</p> <p>Modulzeiten Montag, 21.09.2026 09:00 Uhr - 17:30 Uhr Dienstag, 22.09.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr</p>	<p>18.-19.11.2026 Live-Online Durchführung zoom</p> <p>Modulzeiten Mittwoch, 18.11.2026 09:00 Uhr - 17:30 Uhr Donnerstag, 19.11.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr</p>	<p>18.-19.02.2027 Live-Online Durchführung zoom</p> <p>Modulzeiten Donnerstag, 18.02.2027 09:00 Uhr - 17:30 Uhr Freitag, 19.02.2027 09:00 Uhr - 17:00 Uhr</p>
---	---	--

08.-09.04.2027

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Donnerstag, 08.04.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 09.04.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

16.-17.09.2027

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Donnerstag, 16.09.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 17.09.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/32154

Teilnahmegebühr**€ 1.590,- zzgl. MwSt.**

€ 1.892,10 inkl. MwSt.

inkl. Taschenguide "Stressmanagement"

Deine AnmeldemöglichkeitenOnline: www.haufe-akademie.de/8086E-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.