

Positiv bleiben in herausfordernden Situationen (Präsenz)

Erfolg mit neuen Erkenntnissen der Hirnforschung

Nutze dein psychologisches Kapital: Die Hirnforschung weist seit Jahren beeindruckend nach, dass wir unser Gehirn und damit unser Denken auf Positives trainieren können. Der Erfolg: Wir denken klarer und kreativer, wir können Probleme schneller lösen und in schwierigen Zeiten souverän und einfallsreich agieren – ohne dabei Gefahr zu laufen, die Realitäten zu verkennen.

Inhalte

Neurobiologische Grundlagen unseres Denkens

- Wie und warum unser Gehirn sich auf Negatives fokussiert.
- Wie sich die Negativitätsspirale auf unsere Kreativität, Produktivität und unser Engagement auswirkt.
- Wie ein positiver Zustand Ressourcenreichtum, Denken in Möglichkeiten und die Problemlösungskompetenz fördert.

Positives Denken

- Was es nicht ist: Immer lächeln und sich Dinge schön reden.
- Was es ist: Eine wertvolle, wissenschaftlich untersuchte Methode, um die eigene Resilienz, produktives Denken und persönliche Problemlösungsfähigkeit sowie Kreativität in schwierigen Situationen und bei Herausforderungen zu bewahren bzw. zu steigern und so die eigene Lebensqualität und Zufriedenheit immer weiter zu entwickeln.

Training

Fünf sofort umsetzbare Methoden:

- Positive Denkmuster trainieren durch Arbeiten mit persönlichen Affirmationen.
- Gesunde Distanz zwischen Gedanken, Gefühlen und Situation erlernen.
- Fehler anerkennen, analysieren und als wertvolles, positives Lernen abspeichern.
- Von nutzlosen Grübeleien zu produktiver Problemlösung.
- Entwicklung eigener Bewältigungsstrategien bei Stress und Schwierigkeiten.

Fünf gute Angewohnheiten:

- Wie Sie Flow-Erfahrungen schaffen.
- Körper und Kopf durch positive Emotionen stärken.
- Gute Gewohnheiten entwickeln.
- Für Abwechslung und gutes Timing sorgen.
- Umfeldanalyse: Wie sieht mein soziales Netzwerk aus?

Das eigene psychologische Kapital nutzen

- Die vier Säulen des psychologischen Kapitals: Resilienz, realistischer Optimismus, Willenskraft und Selbstwirksamkeit.
- Analyse des eigenen psychologischen Kapitals.
- Konkreter Fahrplan zur optimalen Nutzung und Umsetzung.
- Psychologisches Kapital: Wettbewerbsvorteil für Individuen und Unternehmen.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Motiviert und produktiv durch schwierige Momente.
- Optimale persönliche Ressourcennutzung durch bewussten Fokus auf das Positive.
- Fehler und Herausforderungen als Training zur Weiterentwicklung nutzen.
- Handlungsoptionen erkennen, schaffen und durchsetzen.

Methoden

Trainer:in-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Übungen und Erarbeitung einer individuellen Strategie zur sofortigen Umsetzung.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte sowie alle, die ihr Gehirn trainieren wollen, auch in herausfordernden Situationen positiv zu bleiben.

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



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.



Dr. Markus Ramming

Derzeit keine Vita verfügbar

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

08.-09.06.2026

Hamburg

Veranstaltungsort

Novotel Hamburg Alster

Tage & Uhrzeit

Montag, 08.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 09.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

21.-22.09.2026

Frankfurt a. M.

Veranstaltungsort

Hilton Frankfurt Airport

Tage & Uhrzeit

Montag, 21.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 22.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

22.-23.10.2026

München/Feldkirchen

Veranstaltungsort

Hotel Bauer Feldkirchen

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 22.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 23.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

07.-08.12.2026

Berlin

Veranstaltungsort

Classik Hotel Alexander Plaza Berlin

Tage & Uhrzeit

Montag, 07.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 08.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

16.-17.02.2027

Düsseldorf

Veranstaltungsort

Sheraton Düsseldorf Airport Hotel

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 16.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 17.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

11.-12.03.2027

Stuttgart

Veranstaltungsort

Mövenpick Hotel Stuttgart Airport

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 11.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 12.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/2230**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 AnmeldemöglichkeitenOnline: www.haufe-akademie.de/2230E-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.



Positiv bleiben in herausfordernden Situationen (Live-Online)

Erfolg mit neuen Erkenntnissen der Hirnforschung

Nutze dein psychologisches Kapital: Die Hirnforschung weist seit Jahren beeindruckend nach, dass wir unser Gehirn und damit unser Denken auf Positives trainieren können. Der Erfolg: Wir denken klarer und kreativer, wir können Probleme schneller lösen und in schwierigen Zeiten souverän und einfallsreich agieren – ohne dabei Gefahr zu laufen, die Realitäten zu verkennen.

Inhalte

Neurobiologische Grundlagen unseres Denkens

- Wie und warum unser Gehirn sich auf Negatives fokussiert.
- Wie sich die Negativitätsspirale auf unsere Kreativität, Produktivität und unser Engagement auswirkt.
- Wie ein positiver Zustand Ressourcenreichtum, Denken in Möglichkeiten und die Problemlösungskompetenz fördert.

Positives Denken

- Was es nicht ist: Immer lächeln und sich Dinge schön reden.
- Was es ist: Eine wertvolle, wissenschaftlich untersuchte Methode, um die eigene Resilienz, produktives Denken und persönliche Problemlösungsfähigkeit sowie Kreativität in schwierigen Situationen und bei Herausforderungen zu bewahren bzw. zu steigern und so die eigene Lebensqualität und Zufriedenheit immer weiter zu entwickeln.

Training

Fünf sofort umsetzbare Methoden:

- Positive Denkmuster trainieren durch Arbeiten mit persönlichen Affirmationen.
- Gesunde Distanz zwischen Gedanken, Gefühlen und Situation erlernen.
- Fehler anerkennen, analysieren und als wertvolles, positives Lernen abspeichern.
- Von nutzlosen Grübeleien zu produktiver Problemlösung.
- Entwicklung eigener Bewältigungsstrategien bei Stress und Schwierigkeiten.

Fünf gute Angewohnheiten:

- Wie man Flow-Erfahrungen schaffen kann.
- Körper und Kopf durch positive Emotionen stärken.
- Gute Gewohnheiten entwickeln.
- Für Abwechslung und gutes Timing sorgen.
- Umfeldanalyse: Wie sieht mein soziales Netzwerk aus?

Das eigene psychologische Kapital nutzen

- Die vier Säulen des psychologischen Kapitals: Resilienz, realistischer Optimismus, Willenskraft und Selbstwirksamkeit.
- Analyse des eigenen psychologischen Kapitals.
- Konkreter Fahrplan zur optimalen Nutzung und Umsetzung.
- Psychologisches Kapital: Wettbewerbsvorteil für Individuen und Unternehmen.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Motiviert und produktiv durch schwierige Momente kommen.
- Optimale persönliche Ressourcennutzung durch bewussten Fokus auf das Positive.
- Fehler und Herausforderungen als Training zur Weiterentwicklung nutzen.
- Handlungsoptionen erkennen, schaffen und durchsetzen.

Methoden

Trainer:in-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Übungen und Erarbeitung einer individuellen Strategie zur sofortigen Umsetzung.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte sowie alle, die ihr Gehirn trainieren wollen, auch in herausfordernden Situationen positiv zu bleiben.

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



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.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

15.-16.07.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Mittwoch, 15.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 16.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

11.-12.11.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Mittwoch, 11.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 12.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/33323**Teilnahmegebühr****€ 1.590,- zzgl. MwSt.**

€ 1.892,10 inkl. MwSt.

Deine AnmeldemöglichkeitenOnline: www.haufe-akademie.de/2230E-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. KGMunzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de