

Die Stresswellen souverän meistern

Stressmanagement in hybriden Arbeitswelten: individuell. lösungsorientiert. praxisnah.

Stress gehört zum Leben dazu – vor allem im Beruf. Er treibt uns an, fordert uns heraus und bringt uns zu Höchstleistungen. Allerdings nur, wenn wir in der Lage sind, richtig mit ihm umzugehen. Stress ist wie eine Welle, die auf uns zurollt. Entweder, du lässt dich von ihr umwerfen, oder du lernst, die Wellen im Leben zu surfen. In diesem Seminar geht es darum, einen ganz individuellen, souveränen und vor allem nachhaltigen Umgang mit den eigenen Stressfaktoren zu finden. Du erfährst, was dich stresst. Du lernst, wie du deinem Stress erfolgreich die Stirn bietest. Und warum du mit den richtigen individuellen Strategien auch im Stress über dich hinauswachsen kannst.

Inhalte

Stress in Theorie & Praxis

- Warum Stress (über)lebenswichtig ist.
- Wie Stress im Kopf entsteht und warum deine eigene Bewertung entscheidet.
- Wie Stress negative oder positive Folgen nach sich zieht.

Mit ausführlicher Analyse deiner Stressoren und deines Stressverhaltens.

Deine wichtigsten beruflichen Stressfaktoren

- Du analysierst deine wichtigsten Stressfaktoren anhand eines individuellen Stress-Profiles.
- Du findest heraus, welche inneren und äußeren Herausforderungen den größten Stress bei dir auslösen.
- Du erstellst deinen individuellen Stress-Indikator.

Deine verhaltensbezogenen Stressmuster

- Fight, flight oder ganz anders? Reflektiere dein eigenes Verhalten im Stress.
- Priorisierung der eigenen Werte: Verstehe deine Bedürfnisse, Ängste und Erwartungen, wenn du im Stress bist.
- Lerne, warum bestimmte Glaubenssätze bei dir aktiviert sind.
- Mache dich mit typischen Reaktionsmustern vertraut und durchbreche diese.
- Verstehe, wie du produktiver durch stressige Situationen kommst.

Wege aus dem Stress

- Gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung: herausfordernde Situationen in Zukunft entspannt meistern.
- Kurzfristige Strategien, im Stress die Notbremse zu ziehen.
- Langfristige Strategien, wie du schon präventiv die Stresswelle surfen kannst.
- Ressourcen aktivieren und einsetzen.
- Individuelles Stressmanagement aufbauen.
- Tipps, Tricks & Best Practice Austausch für ein persönliches Gleichgewicht zwischen Arbeit, Familie, Freunde & Freizeit.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du startest deinen individuellen Weg zu mehr Gelassenheit.
- Du erkennst, in welchen typischen Situationen du unter Stress gerätst.
- Du verstehst, wie du in diesen Situationen destruktiv statt produktiv reagierst.
- Du hinterfragst deine eigenen Glaubenssätze. Du beschäftigst dich mit alternativen Handlungsmöglichkeiten im Stress.
- Du entwickelst kurzfristige Coping-Strategien, um im Stress die Notbremse zu ziehen.
- Du verbesserst deine langfristigen Strategien in der Stressbewältigung.

- Durch die Auseinandersetzung mit **WAS** stresst mich, **WIE** gehe ich damit um und **WELCHE** Strategien helfen mir, gelingt dir ein individuelles Anti-Stress-Programm.
- Du lernst, dass Stress auch belebend, als Motor des Erfolgs verstanden werden kann.
- Du entdeckst, wie du in deinem ganzen Leben wieder entspannter und freudvoller sein kannst.

Methoden

Trainer:in-Input, Fall-/Best-Practice-Beispiele, Übungen, Visualisierungsmethoden, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Arbeitshilfen, Moderationstechniken, Kreativ-Methoden, Checklisten.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen, die raus aus der Stressfalle und gelassener und glücklicher in ihrem Leben sein 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



Claudia Schnetzke

Ich begleite Fach- und Führungskräfte dabei, sich selbst klarer zu führen, mit Belastungen souverän umzugehen und ihre Persönlichkeit gezielt weiterzuentwickeln. Als Trainerin arbeite ich strukturiert und mit einem klaren Blick für individuelle Muster und Zusammenhänge. Mich motiviert es, Teilnehmer:innen dabei zu unterstützen, ihre eigenen Denk- und Verhaltensweisen besser zu verstehen und daraus wirksame, nachhaltige Handlungsstrategien zu entwickeln. In meinen Trainings verbinde ich fundierte Analysen mit einem praxisnahen Ansatz für sichtbare Veränderungen im Arbeitsalltag sowie Stabilität und Selbstwirksamkeit im Handeln.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

17.-18.09.2026

Frankfurt a. M./Bad Homburg

Veranstaltungsort

Steigenberger Hotel

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 17.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 18.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/30124

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/30124

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.

