

# Praxisworkshop: Gesunde High-Performance (Präsenz)

## Erreiche dauerhaft Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Arbeitsfreude

Um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben, bedarf es einer klaren, persönlichen Strategie der gesunden High-Performance. Setze dich systematisch mit deinen individuellen Verbesserungspotenzialen für eine nachhaltige Leistungsfähigkeit auseinander und entscheide dich aktiv für die wirksamsten nächsten Schritte. Im direkten Anschluss an den Praxisworkshop setzt du diese in einem konkreten Handlungsprozess mit überschaubarem Aufwand schrittweise um und erlebst die Wirksamkeit deines Handelns. Die Anwendung einfacher Techniken und Gewohnheiten unterstützt dich dabei. Werde zu einem Vorbild für gesunde High-Performance und erlange die Kompetenz, dein Erfolgsrezept weitergeben zu können.

### Inhalte

#### Strategie für die eigene, individuelle gesunde High-Performance

- Wie kann ich in einem stressigen und herausfordernden Alltag dauerhaft leistungsfähig und gesund sein?
- Wie möchte ich leben und arbeiten?
- Was sind meine Verbesserungspotenziale?

Entwickle deinen persönlichen  
Werkzeugkoffer!

#### Konkreter Umsetzungsplan

- Die agile Implementierungsmethode für messbare Erfolge mit überschaubarem Aufwand.
- Die konkreten Schritte für die nächsten Monate.
- Regelmäßige Reflexion und Planung der nächsten Schritte.
- Die Faktoren für den maximalen Umsetzungserfolg.
- Schnell erste positive Veränderungen erreichen.
- Individuelle Messung des Fortschritts.

#### Effektiv und erfolgreich arbeiten

- Klare Priorität und Fokus haben.
- Meine Stärken gezielt einsetzen.
- Persönliche Rahmenbedingungen für maximale Leistungsfähigkeit schaffen.
- Wirksame Alltagsmethoden für mehr Effektivität einsetzen.
- Die Erkenntnisse der Glückforschung für mehr Wohlbefinden auch bei hohen Anforderungen nutzen.
- Aufgaben richtig delegieren und High-Performance z.B. bei Mitarbeitenden und Kolleginnen bzw. Kollegen fördern.

#### Stressmanagement, Entspannung und Gesundheit

- Methoden für sofortige Entspannung und schnelle körperliche sowie geistige Regeneration.
- Persönliches Gesundheitsprogramm: wenig Aufwand – hoher Nutzen.
- Stress effektiv als Kraftquelle nutzen.
- Resilienz steigern und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten.
- Freude und Sinn bei der Arbeit als Quelle der Krankheitsprävention.

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

Lerne wirksame Methoden kennen, die Stress sofort reduzieren und deine Ressourcen wieder aufladen:

- Lerne, wie du auch in herausfordernden Situationen dauerhaft leistungsfähig bleiben kannst.
- Du kannst klare Prioritäten setzen und diese fokussiert erreichen.
- Verbinde Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Arbeitsfreude zu mehr Erfolg am Arbeitsplatz.
- Du entwickelst eine klare Vision deiner gesunden High-Performance und einen konkreten Umsetzungsplan für die nächsten Schritte.
- Lerne die Rahmenbedingungen für deine maximale Leistungsfähigkeit und den besten Weg, diese Rahmenbedingungen herzustellen, kennen.
- Du weißt, wie du leistungs- und gesundheitsfördernde Gewohnheiten in deinem Alltag etablieren kannst.
- Klarheit über deine wirkungsvollsten Hebel für Veränderung.

## Methoden

Trainer:innen-Input, Selbstreflexion, Kleingruppenarbeit, Achtsamkeitsübungen, Fall-/Best-Practice-Beispiele, Visualisierungsmethoden, Erfahrungsaustausch im Plenum.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen, alle Mitarbeitenden, die an dauerhafter Hochleistung und langfristiger Gesundheit interessiert sind.

Das Training ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.

## 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



### Sven Jung

Getragen von Sinn, Wertschätzung und Wirksamkeit ermögliche ich für meine Teilnehmenden intensive Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten - für mehr gesunde High-Performance, gemeinsame Entscheidungsfindung und kooperative Konfliktlösung. Trainings und Coachings die klare Orientierung geben, konkrete Werkzeuge vermitteln und sofort im Alltag wirksam werden.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine

**09.-10.07.2026**

Düsseldorf

**Veranstaltungsort**

Novotel City West

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 09.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 10.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**28.-29.01.2027**

Stuttgart

**Veranstaltungsort**

Holiday Inn

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 28.01.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 29.01.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/30666](http://www.haufe-akademie.de/30666)**

### Teilnahmegebühr

**€ 1.440,- zzgl. MwSt.**

€ 1.713,60 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/30666](http://www.haufe-akademie.de/30666)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).



# Praxisworkshop: Gesunde High-Performance (Live-Online)

## Erreiche dauerhaft Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Arbeitsfreude

Um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben, bedarf es einer klaren, persönlichen Strategie der gesunden High-Performance. Setze dich systematisch mit deinen individuellen Verbesserungspotenzialen für eine nachhaltige Leistungsfähigkeit auseinander und entscheide dich aktiv für die wirksamsten nächsten Schritte. Im direkten Anschluss an den Praxisworkshop setzt du diese in einem konkreten Handlungsprozess mit überschaubarem Aufwand schrittweise um und erlebst die Wirksamkeit deines Handelns. Die Anwendung einfacher Techniken und Gewohnheiten unterstützt dich dabei. Werde zu einem Vorbild für gesunde High-Performance und erlange die Kompetenz, dein Erfolgsrezept weitergeben zu können.

### Inhalte

#### Strategie für die eigene, individuelle gesunde High-Performance

- Wie kann ich in einem stressigen und herausfordernden Alltag dauerhaft leistungsfähig und gesund sein?
- Wie möchte ich leben und arbeiten?
- Was sind meine Verbesserungspotenziale?

#### Konkreter Umsetzungsplan

- Die agile Implementierungsmethode für messbare Erfolge mit überschaubarem Aufwand.
- Die konkreten Schritte für die nächsten Monate.
- Regelmäßige Reflexion und Planung der nächsten Schritte.
- Die Faktoren für den maximalen Umsetzungserfolg.
- Schnell erste positive Veränderungen erreichen.
- Individuelle Messung des Fortschritts.

#### Effektiv und erfolgreich arbeiten

- Klare Priorität und Fokus haben.
- Meine Stärken gezielt einsetzen.
- Persönliche Rahmenbedingungen für maximale Leistungsfähigkeit schaffen.
- Wirksame Alltagsmethoden für mehr Effektivität einsetzen.
- Die Erkenntnisse der Glückforschung für mehr Wohlbefinden auch bei hohen Anforderungen nutzen.
- Aufgaben richtig delegieren und High-Performance z.B. bei Mitarbeitenden und Kolleginnen bzw. Kollegen fördern.

#### Stressmanagement, Entspannung und Gesundheit

- Methoden für sofortige Entspannung und schnelle körperliche sowie geistige Regeneration.
- Persönliches Gesundheitsprogramm: wenig Aufwand – hoher Nutzen.
- Stress effektiv als Kraftquelle nutzen.
- Resilienz steigern und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten.
- Freude und Sinn bei der Arbeit als Quelle der Krankheitsprävention.

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

Lerne wirksame Methoden kennen, die Stress sofort reduzieren und deine Ressourcen wieder aufladen:

- Lerne, wie du auch in herausfordernden Situationen dauerhaft leistungsfähig bleiben kannst.

- Du kannst klare Prioritäten setzen und diese fokussiert erreichen.
- Verbinde Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Arbeitsfreude zu mehr Erfolg am Arbeitsplatz.
- Du entwickelst eine klare Vision deiner gesunden High-Performance und einen konkreten Umsetzungsplan für die nächsten Schritte.
- Lerne die Rahmenbedingungen für deine maximale Leistungsfähigkeit und den besten Weg, diese Rahmenbedingungen herzustellen, kennen.
- Du weißt, wie du leistungs- und gesundheitsfördernde Gewohnheiten in deinem Alltag etablieren kannst.
- Klarheit über deine wirkungsvollsten Hebel für Veränderung.

## Methoden

Trainer:innen-Input, Selbstreflexion, Kleingruppenarbeit, Achtsamkeitsübungen, Fall-/Best-Practice-Beispiele, Visualisierungsmethoden, Erfahrungsaustausch im Plenum.

## 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 aller Ebenen, alle Mitarbeitenden, die an dauerhafter Hochleistung und langfristiger Gesundheit interessiert sind.

Das Training ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.

## 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

**Sven Jung**

Getragen von Sinn, Wertschätzung und Wirksamkeit ermögliche ich für meine Teilnehmenden intensive Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten - für mehr gesunde High-Performance, gemeinsame Entscheidungsfindung und kooperative Konfliktlösung. Trainings und Coachings die klare Orientierung geben, konkrete Werkzeuge vermitteln und sofort im Alltag wirksam werden.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Online

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Starttermine

**14.-15.12.2026**

Live-Online

**Durchführung**

zoom

**Modulzeiten**

Montag, 14.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 15.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/33741](http://www.haufe-akademie.de/33741)

### Teilnahmegebühr

€ 1.440,- zzgl. MwSt.

€ 1.713,60 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/30666](http://www.haufe-akademie.de/30666)

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).

### **Haufe Akademie GmbH & Co. KG**

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)