

Boxenstopp für erfahrene Professionals: So bleibst du gesund und motiviert

Berufliche und private Herausforderungen souverän meistern

Die Digitalisierung und technologische Veränderungen, das Arbeiten im Homeoffice und Arbeitsverdichtung sind nur einige Herausforderungen, die die Arbeitswelt prägen. Dazu kommen – je älter wir werden – neue private Veränderungen und Belastungen wie z. B. der Auszug der Kinder, die Betreuung der zu pflegenden Eltern, sich verändernde soziale Beziehungen, Trennungen, empfundene nachlassende Leistungsfähigkeit und eigene gesundheitliche Probleme. Was liegt da näher, als einmal innezuhalten und einen „Boxenstopp“ einzulegen? An zwei Seminartagen reflektierst du deine eigene Lebenssituation, tauschst dich mit anderen aus und entwickelst für dich neue Wege für herausfordernde Situationen. So trägst du deinen Teil dazu bei, möglichst lange gesund und vital bleiben - beruflich wie privat.

Modul 1: Webinar

1,5 Stunden

Kick-off

Im interaktiven Kick-off-Webinar lernt sich die Gruppe und die Referentin kennen. Die Wünsche und Erwartungen werden mit den Inhalten des Workshops und den persönlichen Workshop-Zielen abgeglichen.

Modul 2: Präsenzseminar

2 Tage

Entwicklungsaufgaben, Neuorientierung, altersgerechtes Gesundheitsverhalten

Das mittlere Lebensalter hält viele Überraschungen und Herausforderungen bereit. Es ist die Zeit der Bilanzierung, des Neuaufbruchs und der Sinnsuche. Und es ist die Zeit der Rollenwechsel (gegenüber Kindern, Eltern, Partner:in) und die, in der dem Thema Gesundheit eine neue Bedeutung zukommt. Eine Zeit der Umbrüche, die positiv aktivierend, aber auch krisenhaft erlebt werden kann. Im Workshop bekommt ihr u.a. Anregungen durch neue Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung. Damit und über Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten werden die persönlichen Strategien geschärft, die es erleichtern, mit den aktuellen Herausforderungen nachhaltig noch besser umzugehen.

Die besondere Zeit der Lebensmitte

- Die Macht deiner Gedanken – wie du deine mentale Power voll nutzen kannst.
- Wo stehst du heute? Was macht dich heute aus, was vor 10 oder 20 Jahren noch nicht zu erkennen war?
- Der Sinn von Krisen, Erfolgen und Misserfolgen, Wegen und Umwegen, Lebensbrüchen, Übergängen, Erinnerungen.

Gesund älter werden

- Stress und seine Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit.
- Stressbewältigungsstrategien für deinen Alltag.
- Selbstfürsorge und Selbstverantwortung.

Entwicklungsmöglichkeiten ab der Lebensmitte – auch im Beruf

- Erfahrung vs. Leistungsfähigkeit.

- Wie kann der Schritt aus dem Hamsterrad gelingen?

Modul 3: Webinar

1,5 Stunden

Transfer & Ausblick

Im interaktiven Transfer-Webinar geht es um den Austausch erster Erfahrungen und Umsetzungen der Lernziele, Klärung offener Fragen und gegenseitiger Ermutigung für die nächsten individuellen Schritte.

Inhalte

Kick-off-Webinar:

Im interaktiven Kick-off-Webinar lernt sich die Gruppe und die Referentin kennen. Die Wünsche und Erwartungen werden mit den Inhalten des Workshops und den persönlichen Workshopzielen abgeglichen.

Präsenzmodul:

Das mittlere Lebensalter hält viele Überraschungen und Herausforderungen bereit. Es ist die Zeit der Bilanzierung, des Neuaufbruchs und der Sinnsuche. Und es ist die Zeit der Rollenwechsel (gegenüber Kindern, Eltern, Partner:in) und die, in der dem Thema Gesundheit eine neue Bedeutung zukommt. Eine Zeit der Umbrüche, die positiv aktivierend, aber auch krisenhaft erlebt werden kann. Im Workshop bekommt ihr u.a. Anregungen durch neue Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung. Damit und über Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten werden die persönlichen Strategien geschärft, die es erleichtern, mit den aktuellen Herausforderungen nachhaltig noch besser umzugehen.

Die besondere Zeit der Lebensmitte

- Die Macht deiner Gedanken – wie du deine mentale Power voll nutzen kannst.
- Wo stehst du heute? Was macht dich heute aus, was vor 10 oder 20 Jahren noch nicht zu erkennen war?
- Der Sinn von Krisen, Erfolgen und Misserfolgen, Wegen und Umwegen, Lebensbrüchen, Übergängen, Erinnerungen.

Gesund älter werden

- Stress und seine Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit.
- Stressbewältigungsstrategien für deinen Alltag.
- Selbstfürsorge und Selbstverantwortung.

Entwicklungsmöglichkeiten ab der Lebensmitte – auch im Beruf

- Erfahrung vs. Leistungsfähigkeit.
- Wie kann ein Schritt aus dem Hamsterrad gelingen?

Transfer-Webinar:

Im interaktiven Transfer-Webinar geht es um Austausch erster Erfahrungen und Umsetzung der Lernziele, Klärung offener Fragen und gegenseitige Ermutigung für die nächsten individuellen Schritte.

Erarbeite deine eigene persönliche Strategie, um auch bis weit über das offizielle Arbeitsleben hinaus gesund, motiviert und voller Energie zu bleiben.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du lernst Strategien kennen, um mit den typischen Herausforderungen der Lebensmitte gut umzugehen.
- Du erarbeitest, welche Herausforderungen damit auf dein Umfeld zukommen und welche beruflichen wie privaten Konflikte damit verbunden sein können.
- Du erlangst Sicherheit in der Anwendung von Resilienz-Strategien.
- Du bekommst Hintergrundwissen und praktische Tipps.
- Du tauschst dich aktiv mit den anderen Teilnehmenden über aktuelle Herausforderungen aus.

Methoden

Impulsvorträge zur Wissensvermittlung, Best-Practice-Beispiele aus der Lebenslaufforschung, moderierter Erfahrungsaustausch, Gruppen-, Partner- und Einzelübungen, mental wirksame Entspannungsübungen. Der Workshop zeichnet sich durch einen abwechslungsreichen Mix aus Theorie, Erfahrungsaustausch und praktischen Übungen aus.

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

Der Workshop richtet sich an erfahrene Berufstätige (Mitarbeitende und Führungskräfte) aller Branchen im Alter zwischen 50–67 Jahren, die ihre Kompetenz im Umgang mit Entwicklungsaufgaben der Lebensmitte erweitern 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>



Referent:in



Birgit Hofmann

Meine langjährige Trainings- und Coaching-Erfahrung in der freien Wirtschaft bestätigt mir immer wieder, erfolgreiche Führung und gewinnbringende Zusammenarbeit entwickeln sich nur, wenn Menschen einander wirklich verstehen können und wollen. Mit systemischen und lösungsorientierten Ansätzen ermögliche ich meinen Teilnehmenden, ihre Fähigkeiten zu schärfen. Praxisnah, in lockerer Atmosphäre und mit einer Prise Humor.

Details zur Weiterbildung

Blended Learning | Präsenz mit Online

2 Tage + 2x 1,5 Stunden

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

01.-29.06.2026

Webinar

01.06.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Montag, 01.06.2026

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Präsenzseminar

15.-16.06.2026

Berlin

Veranstaltungsort

RIU Plaza

Montag, 15.06.2026

09:30 Uhr - 17:00 Uhr

07.09.-05.10.2026

Webinar

07.09.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Montag, 07.09.2026

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Präsenzseminar

22.-23.09.2026

Frankfurt a. M./Offenbach

Veranstaltungsort

Leonardo Hotel Offenbach Frankfurt

Dienstag, 22.09.2026

09:30 Uhr - 17:00 Uhr

18.01.-15.02.2027

Webinar

18.01.2027

Live-Online

Durchführung

zoom

Montag, 18.01.2027

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Präsenzseminar

02.-03.02.2027

Hamburg

Veranstaltungsort

Arcotel Rubin

Dienstag, 02.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 16.06.2026
09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Webinar

29.06.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Montag, 29.06.2026

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Mittwoch, 23.09.2026
09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Webinar

05.10.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Montag, 05.10.2026

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Mittwoch, 03.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Webinar

15.02.2027

Live-Online

Durchführung

zoom

Montag, 15.02.2027

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/33982

Teilnahmegebühr

€ 1.490,- zzgl. MwSt.

€ 1.773,10 inkl. MwSt.

Deine AnmeldemöglichkeitenOnline: www.haufe-akademie.de/33982E-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