

# Persönliche und berufliche Krisen meistern: Stressmanagement kompakt!

## Stress bewältigen in unsicheren Zeiten

Stress gehört für viele zum Arbeitsalltag – doch er muss nicht zur Belastung werden. In diesem interaktiven Online-Seminar zum Stressmanagement lernst du effektive Methoden zur Stressbewältigung. Du erhältst praxisnahe Einblicke in die Stressforschung, verstehst, wie Stress im Körper wirkt – und wie du gegensteuerst. Gemeinsam üben wir Entspannungstechniken, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. So stärkst du deine innere Balance und bleibst auch in herausfordernden Zeiten gelassen und gesund.

### Inhalte

#### Der „Stress“ – wieso - weshalb - warum

- Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen.
- Warum „Stress“ lebensnotwendig ist und weshalb eine Änderung der stressenden Verhaltensweisen so schwer ist, aber dennoch geht.
- Stress als Statussymbol.

Interaktives Live-Online-Seminar!

#### In der Balance bleiben/Stressbewältigung

- Stressauslöser identifizieren.
- Achtsamkeitsübungen für die eigene innere Ruhe.
- Stressbewältigungs- & Erholungskompetenzen.
- Impulse, Tipps und Ideen für den eigenen Alltag.
- Abschalten können und einen regenerativen Schlaf gestalten.

#### Moderne Entspannungsverfahren

- Medizinisch fundiertes Hintergrundwissen zu erfolgreichen Entspannungsverfahren.
- Aktives Erlernen effektiver Techniken zur Regeneration.

#### Mentalmanagement

- Innere Blockaden erkennen und bewältigen.
- Gedankensteuerung.
- Destruktive Gewohnheiten reflektieren und durch wohltuende ersetzen.
- Stressende Denkmuster erkennen und beheben.

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

#### Dein Gewinn durch dieses kompakte Online-Seminar zum Stressmanagement:

- Du verstehst, warum es so schwer ist, sich nachhaltig ein aktives Stressmanagement aufzubauen und wie es dennoch geht.
- Du erfährst Techniken zum erfolgreichen Umgang mit Stress, die mit wenig Zeitaufwand in den Alltag integrierbar sind.
- Grenzen und Prioritäten setzen geht zukünftig leichter.
- Mit wenigen Impulsen erreichst du, dass du besser Abschalten und eventuell wieder besser schlafen kannst.
- Du lernst praxistaugliche – wissenschaftlich fundierte – Techniken kennen.
- Du kennst den Weg, dir eine Stressresistenz aufzubauen und bleibst damit auch in stark stressenden Momenten innerlich ruhig und gelassen.

- Es wird dir leichter fallen, auch das stressbedingte Verhalten von Anderen zu verstehen und sich nicht „anstecken“ zu lassen.

## Methoden

Trainer:in-Input, Übungen, Durchführen von vier klassischen Entspannungsverfahren, Visualisierungsmethoden, Fallbeispiele, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Tipps für die Umsetzung.

Dieses Seminar lebt von der aktiven und interaktiven Beteiligung der Teilnehmer:innen. Nimm dir die Ruhe und den Raum, um ungestört und aktiv teilnehmen zu können, genauso wie für ein Präsenzseminar. Dazu brauchst du ein Headset mit Mikrofon und ein Lächeln für das Video.

## 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, die ihre Stresskompetenz 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>



## Trainer:in

### Kerstin Bazin

Besondere Herausforderungen brauchen besondere Lösungen. Ich ermutige meine Kund\*innen und Coachees darin,

### Julia Mundry

Im Herzen Rheinländerin, aber seit 33 Jahren in Berlin... Seit 20 Jahren selbständig im Bereich Training, Coaching, Beratung, Supervision und



Veränderungsprozessen konstruktiv zu begegnen und eigene Lösungen zu 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.



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 à 3,5h

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Starttermine

#### 20.-21.07.2026

Live-Online

#### Durchführung

zoom

#### Modulzeiten

Montag, 20.07.2026

09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Dienstag, 21.07.2026

09:00 Uhr - 12:30 Uhr

#### 14.-15.10.2026

Live-Online

#### Durchführung

zoom

#### Modulzeiten

Mittwoch, 14.10.2026

09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Donnerstag, 15.10.2026

09:00 Uhr - 12:30 Uhr

#### 16.-17.11.2026

Live-Online

#### Durchführung

zoom

#### Modulzeiten

Montag, 16.11.2026

09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Dienstag, 17.11.2026

09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/34041](http://www.haufe-akademie.de/34041)

### Teilnahmegebühr

€ 850,- zzgl. MwSt.

€ 1.011,50 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/34041](http://www.haufe-akademie.de/34041)

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)