

Erfolgreiches Stressmanagement für Young Professionals (Präsenz)

Deine Toolbox für Gelassenheit, Lösungskompetenz und Weitblick

Als Young Professional stehst du oft unter Stress, nicht wegen mangelndem Fachwissen, sondern aufgrund der täglichen beruflichen Herausforderungen. Stressauslöser sind Konflikte zwischen Erwartung und Realität: unzufriedene Kundinnen und Kunden, unvorhersehbare Ereignisse, hohe Arbeitslast oder der Drang nach persönlicher Weiterentwicklung. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, in Stresssituationen über bewährte Strategien zur Stressbewältigung zu verfügen. Auch dein Umfeld profitiert davon, wenn du Probleme gelassen und souverän löst.

Inhalte

Das persönliche Stresssystem

- Wie setzt sich mein persönlicher Stress zusammen?
- Ursachen für aktuelle Stressreaktionen.
- Erkenntnis, wie Stressreaktionen die Lösungsorientierung beeinträchtigen.
- Wie automatisch ablaufende Stressreaktionen umgangen werden können für eine bessere Stressresistenz.

Reduktion von 50 % des Stresses

Wie kann ich ...

- stressresistenter denken und handeln?
- gute Ergebnisse erzielen, ohne persönliche Stressreaktionen zu erleben?
- mithilfe erlernter Strategien schneller und zu besseren Lösungen kommen?
- bislang nicht lösbare bzw. festgefahrene Problemstellungen auflösen?

Effektive Stressbewältigungsstrategien für den (Arbeits-)Alltag

- Wie manage ich erfolgreiche Projekte stressfrei?
- Wie handle ich in Situationen, in denen viel Druck eingesetzt wird?
- Wie kann ich in kritischen Situationen meinen Wert als Problemlöser:in erhöhen und gelassen bleiben?
- Wie löse ich Konflikte und adressiere Probleme lösungsorientiert?
- Überwindung von stressbedingten Hürden.
- In Situationen von Hektik, Stress und Angst gelassen bleiben und auf eigene Entscheidungen und Handlungen vertrauen.

Ergebnisorientierung

- Woran erkenne ich, dass ich stressresistenter geworden bin?
- Gezielte Abrufbarkeit des im Seminar Erlernten zur schnellen Auflösung meines erlebten Stresses.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du glänzt in diversen Situationen stets mit schnellen Ergebnissen, souveränen Entscheidungen und einem vorwärts gerichteten Lösungsweg. Dies ist unerlässlich für eine hohe Kundenzufriedenheit und deine eigene Weiterentwicklung.
- Du profitierst von geringerer persönlicher Stressbelastung, konkret gemessen an zuvor definierten Merkmalen.
- Du hast weniger Angst vor Kritik, wodurch du mutiger und kreativer wirst.
- Du verfügst über mehr Empathie, da das Gefühl der stetigen Hektik reduziert wird.
- Du ziehst aus schwierigen Situationen persönlichen Nutzen. Durch deine Lösungskompetenz steigt der Wert für Arbeitgeber und Kund:innen.
- Du verfügst über ein hohes Maß an emotionaler Intelligenz und kannst komplexe Probleme lösen.

Methoden

Trainer:in-Input, Diskussion, Reflexion, Fallbeispiele, Analysen (Stress-Indikatoren definieren, Stress-Profil-Quiz etc.), individuelle Hilfestellung für konkrete eigene Themen. Die Weiterentwicklung findet durch die Anwendung statt. Einfach anwendbare Schritte und Methoden sowie die stetige Reflexion und der Austausch ermöglichen einen idealen Transfer in die persönlichen, individuellen Situationen und das Erleben einer positiven Veränderung.

Teilnehmer:innenkreis

Junge Fach- und Führungskräfte, Berufseinsteiger:innen sowie Trainees, die mit kühlem Kopf, Lösungskompetenz und Weitblick die Herausforderungen der Arbeitswelt meistern möchten, ohne dabei die eigene Belastungsgrenze zu überschreiten.

Dieses Seminar ist ideal für all jene, die große Ambitionen und Ehrgeiz – und genau deswegen auch Stress – haben. Es geht darum, beruflich weiterzukommen, ohne sich dabei aufzuarbeiten.

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:innen



Sabine Bachmayer

Das was einem wichtig ist (Ziele, gute Ergebnisse...) kann immer Stress hervorrufen - besonders wenn sich die Dinge anders entwickeln, als gewünscht. Mittlerweile gibt es jedoch Methoden, die das Bewältigen potenziell stressiger Situationen ermöglichen, ohne dabei die ganzen Stress-Reaktionen erleben zu müssen. Genau dafür setze ich mich ein. Für ein Weiterkommen, ohne sich aufzuarbeiten. Viele Methoden, Tools und Herangehensweisen sind in der breiten Masse nicht bekannt - genau das möchte ich ändern. Für 100% Ergebnis mit 50% des bisherigen Stress.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

17.-18.09.2026

Köln

Veranstaltungsort

Best Western Plus Hotel Köln City

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 17.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 18.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

30.11.-01.12.2026

Hamburg

Veranstaltungsort

Best Western Plus Hotel Böttcherhof

Tage & Uhrzeit

Montag, 30.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 01.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

04.-05.03.2027

Stuttgart

Veranstaltungsort

Steigenberger Graf Zeppelin

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 04.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 05.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/36465

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/36465

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.

Erfolgreiches Stressmanagement für Young Professionals (Live-Online)

Deine Toolbox für Gelassenheit, Lösungskompetenz und Weitblick

Als Young Professional stehst du oft unter Stress, nicht wegen mangelndem Fachwissen, sondern aufgrund der täglichen beruflichen Herausforderungen. Stressauslöser sind Konflikte zwischen Erwartung und Realität: unzufriedene Kundinnen und Kunden, unvorhersehbare Ereignisse, hohe Arbeitslast oder der Drang nach persönlicher Weiterentwicklung. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, in Stresssituationen über bewährte Strategien zur Stressbewältigung zu verfügen. Auch dein Umfeld profitiert davon, wenn du Probleme gelassen und souverän löst.

Inhalte

Das persönliche Stresssystem

- Wie setzt sich mein persönlicher Stress zusammen?
- Ursachen für aktuelle Stressreaktionen.
- Erkenntnis, wie Stressreaktionen die Lösungsorientierung beeinträchtigen.
- Wie automatisch ablaufende Stressreaktionen umgangen werden können für eine bessere Stressresistenz.

Reduktion von 50 % des Stresses

Wie kann ich ...

- stressresistenter denken und handeln?
- gute Ergebnisse erzielen, ohne persönliche Stressreaktionen zu erleben?
- mithilfe erlernter Strategien schneller und zu besseren Lösungen kommen?
- bislang nicht lösbare bzw. festgefahrene Problemstellungen auflösen?

Effektive Stressbewältigungsstrategien für den (Arbeits-)Alltag

- Wie manage ich erfolgreiche Projekte stressfrei?
- Wie handle ich in Situationen, in denen viel Druck eingesetzt wird?
- Wie kann ich in kritischen Situationen meinen Wert als Problemlöser:in erhöhen und gelassen bleiben?
- Wie löse ich Konflikte und adressiere Probleme lösungsorientiert?
- Überwindung von stressbedingten Hürden.
- In Situationen von Hektik, Stress und Angst gelassen bleiben und auf eigene Entscheidungen und Handlungen vertrauen.

Ergebnisorientierung

- Woran erkenne ich, dass ich stressresistenter geworden bin?
- Gezielte Abrufbarkeit des im Seminar Erlernen zur schnellen Auflösung meines erlebten Stresses.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du glänzt in diversen Situationen stets mit schnellen Ergebnissen, souveränen Entscheidungen und einem vorwärts gerichteten Lösungsweg. Dies ist unerlässlich für eine hohe Kundenzufriedenheit und deine eigene Weiterentwicklung.
- Du profitierst von geringerer persönlicher Stressbelastung, konkret gemessen an zuvor definierten Merkmalen.
- Du hast weniger Angst vor Kritik, wodurch du mutiger und kreativer wirst.
- Du verfügst über mehr Empathie, da das Gefühl der stetigen Hektik reduziert wird.

- Du ziehst aus schwierigen Situationen persönlichen Nutzen. Durch deine Lösungskompetenz steigt der Wert für Arbeitgeber und Kund:innen.
- Du verfügst über ein hohes Maß an emotionaler Intelligenz und kannst komplexe Probleme lösen.

Methoden

Trainer:in-Input, Diskussion, Reflexion, Fallbeispiele, Analysen (Stress-Indikatoren definieren, Stress-Profil-Quiz, etc.), individuelle Hilfestellung für konkrete eigene Themen. Die Weiterentwicklung findet durch die Anwendung statt. Einfach anwendbare Schritte und Methoden sowie die stetige Reflexion und der Austausch ermöglichen einen idealen Transfer in die persönlichen, individuellen Situationen und das Erleben einer positiven Veränderung.

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

Junge Fach- und Führungskräfte, Berufseinsteiger:innen sowie Trainees, die mit kühlem Kopf, Lösungskompetenz und Weitblick die Herausforderungen der Arbeitswelt meistern möchten, ohne dabei die eigene Belastungsgrenze zu überschreiten.

Dieses Seminar ist ideal für all jene, die große Ambitionen und Ehrgeiz – und genau deswegen auch Stress – haben. Es geht darum, beruflich weiterzukommen, ohne sich dabei aufzuarbeiten.

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:innen

Sabine Bachmayer



Das was einem wichtig ist (Ziele, gute Ergebnisse...) kann immer Stress hervorrufen - besonders wenn sich die Dinge anders entwickeln, als gewünscht. Mittlerweile gibt es jedoch Methoden, die das Bewältigen potenziell stressiger Situationen ermöglichen, ohne dabei die ganzen Stress-Reaktionen erleben zu müssen. Genau dafür setze ich mich ein. Für ein Weiterkommen, ohne sich aufzuarbeiten. Viele Methoden, Tools und Herangehensweisen sind in der breiten Masse nicht bekannt - genau das möchte ich ändern. Für 100% Ergebnis mit 50% des bisherigen Stress.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

15.-16.06.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Montag, 15.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 16.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

28.-29.01.2027

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

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/36466

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/36465

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.