

Stark im Job: Mehr Energie, Fokus und Klarheit für Frauen

Mental Load reduzieren, Stress regulieren und die eigenen Ressourcen stärken

Bring dein Energielevel nach oben, senke Stress und erhöhe deine Widerstandskraft. Das Training richtet sich an Frauen, die viel leisten – beruflich, privat, mental. Dieses Training unterstützt dich dabei deine Stressmuster gezielt zu verändern. Fühlst du dich vom Mental Load überfordert oder findest kaum Zeit für dich selbst? Dann bekommst du hier viele leicht anwendbare Methoden für mehr Balance und Gelassenheit, um bewusster mit Belastungen umzugehen und an Leichtigkeit zu gewinnen.

Inhalte

Persönliches Energielevel verstehen und gezielt steuern

- Mental Load: dem unsichtbaren Energieräuber im Hintergrund begegnen.
- Stressfaktoren erkennen und Schutzfaktoren stärken.
- Bedürfnisse und Emotionen aufdecken und wertschätzend artikulieren.
- Wertekonflikte als Stresstreiber auflösen.

Energieräuber erkennen und Grenzen setzen

- Standortanalyse: Welche Grundmotive beeinflussen meine Energie?
- Dein Körper als Hinweisgeber: frühzeitig auf Belastungen reagieren.
- Selbstwirksamkeit stärken: Was kannst du selbst beeinflussen?

Energie aufbauen und nachhaltig stärken

- Stress und Emotionen regulieren: hochwirksamen Klopf- und Atemtechniken.
- Achtsamkeit und innere Haltung: Ein starkes Mindset als ständiger Begleiter.
- Wechseljahre und Energiehaushalt: Veränderungen annehmen und in Chancen verwandeln.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Aktivierung vorhandener Ressourcen für mehr Balance und Energie.
- Praxisorientierte Stressmanagements zur frühzeitigen Regulation von (Über-)Belastungen.
- Reflexion eigener Bedürfnisse als Weg zu mehr Selbstbestimmung.
- Best Practice Resilienzförderung für einen souveränen Umgang mit Herausforderungen.
- Strategien zum Setzen klarer Grenzen, zum Schutz von Energieressourcen und Schaffung von Freiräumen im Alltag.
- Integration in den Alltag: Achtsames Mindset und einfache Methoden fördern Gelassenheit und persönliche Stärke.

Methoden

Trainerinnen-Input, Best-Practice-Beispiele, Fallbeispiele aus dem Alltag und Praxisübungen, Rollenspiele, Selbstreflexion, Gruppenarbeiten und Ergebnis-Diskussionen, Tools & Tipps, Erfahrungsaustausch und Feedback.

Teilnehmer:innenkreis

Frauen, die ihre Energie bewusster steuern, Stress reduzieren und ihre mentale sowie körperliche Resilienz stärken möchten, um ihren Alltag gelassener und kraftvoller zu gestalten.

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



Ann Hillert

Ich begleite Unternehmen aus Verwaltung & Wirtschaft bei vielfältigen Veränderungsprozessen. Mit langjähriger Erfahrung aus HRM, Führung & Spezialisierung auf mentale Gesundheit unterstütze ich Fach- & Führungskräfte mit fundierter Karriereberatung, Coaching, Resilienz- und Achtsamkeitstrainings sowie Teamentwicklung.



Stefanie Obwald

Ich glaube an Entwicklung, die entsteht, wenn Menschen ihre Rolle im beruflichen Kontext verstehen und Verantwortung bewusst übernehmen.

Als Coachin und Trainerin begleite ich Fach- und Führungskräfte dabei, auch in komplexen organisatorischen Rahmenbedingungen klar, wirksam und handlungsfähig zu bleiben. Ich habe mich bewusst für diesen Beruf entschieden, weil nachhaltige Entwicklung für mich mehr bedeutet als kurzfristige Maßnahmen

Unsere Zusammenarbeit stärkt Rollenbewusstsein, Entscheidungssicherheit und einen professionellen Arbeitsstil mit nachhaltiger Wirkung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
max. 12 Teilnehmer:innen

Termine & Orte

31.08.-01.09.2026

Frankfurt a. M./Offenbach

Veranstaltungsort

Leonardo Hotel Offenbach Frankfurt

Tage & Uhrzeit

Montag, 31.08.2026

09:30 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 01.09.2026

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

23.-24.11.2026

Düsseldorf/Kaarst

Veranstaltungsort

Mercure Hotel Düsseldorf

Tage & Uhrzeit

Montag, 23.11.2026

09:30 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 24.11.2026

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

24.-25.02.2027

Stuttgart/Gerlingen

Veranstaltungsort

Mercure Hotel Stuttgart Gerlingen

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 24.02.2027

09:30 Uhr - 17:30 Uhr

Donnerstag, 25.02.2027

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/41776

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/41776

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.