

# Hygge to go - Mehr Achtsamkeit, Gelassenheit & Selbstfürsorge im Job

Das kompakte Online-Seminar: Mit skandinavischer Lebenskunst Stress reduzieren und Wohlbefinden stärken

Hygge ist mehr als Kerzenschein und Kuschedecke – es ist eine Haltung, die Gelassenheit, Achtsamkeit und Lebensfreude in den Mittelpunkt rückt. In diesem Online-Training erlebst du, wie du die Prinzipien der skandinavischen Lebenskunst ganz praktisch in deinen Berufsalltag integrierst – für weniger Stress, mehr Leichtigkeit und ein gutes Miteinander. Kompakt, interaktiv und alltagstauglich.

## Inhalte

### Live-Online-Training Teil 1:

#### Hygge verstehen – Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Job

- Was Hygge bedeutet – und was es mit Arbeitskultur, Selbstführung und mentaler Gesundheit zu tun hat.
- Warum Wohlbefinden kein Luxus ist, sondern ein Erfolgsfaktor.
- Selbstreflexion als Basis für mehr Sinn, Fokus und Richtung.
- Mikropausen, kleine Rituale und Achtsamkeit im (Home-)Office.
- Persönliche Ressourcen aktivieren und Resilienz stärken.
- Erste Mini-Experimente für mehr Gelassenheit im Alltag.

### Live-Online-Training Teil 2:

#### Hygge im Miteinander und Arbeitsumfeld – kleine Impulse, große Wirkung

- Hygge als Haltung im Miteinander: Wertschätzung, Vertrauen, Verbindung.
- Feedback mit Wirkung: klar, freundlich, hilfreich.
- Kleine Wohlfühlinseln schaffen – mit wenigen Mitteln auch im digitalen Arbeitsalltag.
- Integration in deinen Alltag: Transferimpulse & Reflexion.

## Lernumgebung

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

## Dein Nutzen

- Du lernst Hygge als wirkungsvolle Haltung im Berufsalltag kennen.
- Du findest neue Wege, um bewusster, gelassener und gesünder zu arbeiten.
- Du entwickelst Rituale und Routinen, die dich im Alltag stärken.
- Du bekommst alltagstaugliche Impulse, die sofort Wirkung entfalten können.

## Methoden

Kurze Impulse, Austausch in Kleingruppen, Reflexionsübungen, Achtsamkeitseinheiten, interaktive Tools – alles kompakt und praxisnah aufbereitet für den digitalen Raum.

## 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

Dieses Seminar richtet sich an alle Mitarbeitende, die genug vom bloßen Funktionieren haben – und sich nach einer Arbeitskultur sehnen, die Menschlichkeit, Freude und Wirksamkeit in Einklang bringt. Wenn du deinen Berufsalltag bewusster gestalten, Stress reduzieren und dein Wohlbefinden stärken möchtest, bist du hier genau richtig.

## 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



### Wilma Hartenfels

Ich bin leidenschaftliche Gestalterin einer neuen Welt des Lernens und Arbeitens, in der innovative digitale Technologien für eine lebenswertere Zukunft eingesetzt werden. Ohne den Fokus auf den Menschen zu verlieren. Unsere Kunden berate ich dabei, wirksame Blended Learning Konzepte und innovative digitale Lernformate für ihre Mitarbeitenden im Bereich Future Skills kreativ zu gestalten. Als Facilitator & Coach gestalte ich Lernformate im Spannungsfeld zwischen Regeneration & Technologie.



### Anne Koch

Ich bin freiberufliche Trainerin & Coachin für Future Skills, Regeneration, New Work & New Learning, Hochschul-Dozentin und Coachin in der Natur. Mit 12 Jahren Erfahrung in DAX30 Unternehmen im In- und Ausland war ich lange Zeit "hinter den Kulissen" von Großkonzernen tätig. Meine Leidenschaft ist es Menschen zusammen zu bringen und offene, wertschätzende Räume zu schaffen, in denen Reflexion, Austausch und gemeinsames Lernen stattfindet. In meinen Formaten lege ich Wert auf die Vermittlung kleiner, praxisnaher Schritte, die sich gut in den Alltag

integrieren lassen und die  
Teilnehmenden nicht überfordern.

## Details zur Weiterbildung

### Training | Online

2 x 4 Stunden  
max. 12 Teilnehmer:innen

### Starttermine

#### 12.-19.06.2026

Live-Online

#### Durchführung

zoom

#### Modulzeiten

Freitag, 12.06.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr  
Freitag, 19.06.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

#### 14.-21.09.2026

Live-Online

#### Durchführung

zoom

#### Modulzeiten

Montag, 14.09.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr  
Montag, 21.09.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

#### 04.-11.12.2026

Live-Online

#### Durchführung

zoom

#### Modulzeiten

Freitag, 04.12.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr  
Freitag, 11.12.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

#### 12.-19.02.2027

Live-Online

#### Durchführung

zoom

#### Modulzeiten

Freitag, 12.02.2027  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr  
Freitag, 19.02.2027  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/41887](http://www.haufe-akademie.de/41887)

### Teilnahmegebühr

€ 950,- zzgl. MwSt.  
€ 1.130,50 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/41887](http://www.haufe-akademie.de/41887)

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)