

Einzeltraining: Digitale Resilienz für Fokus, Klarheit & gesunde Leistung

Das 1:1 Training für souveräne Selbststeuerung im digitalen Arbeitsalltag

Ständige Erreichbarkeit, Informationsflut und Unterbrechungen fordern unsere mentale Leistungsfähigkeit. Dieses 1:1 Training hilft dir, digitale Stressoren zu reduzieren, wieder fokussierter und energiegeladener zu arbeiten und deinen Umgang mit digitalen Anforderungen bewusst zu gestalten. Du erkennst deine Muster und entwickelst Strategien für einen gesunden, selbstbestimmten Umgang mit digitalen Tools und Medien – für mehr Fokus, Klarheit und echte Wirksamkeit im Arbeitsalltag statt mentaler Erschöpfung am Tagesende.

Bitte wähle aus diesen Themen:

Dein digitales Stress-System verstehen

- Wodurch digitaler Stress bei dir entsteht und was er für dich bedeutet.
- Wie dein Gehirn auf Multitasking, Unterbrechungen und Informationsflut reagiert.
- Welche Muster dich Energie und Produktivität kosten – und welche du verändern kannst.

Fokus und Selbststeuerung im digitalen Alltag

- Aufmerksamkeit bewusst lenken, Unterbrechungen minimieren und in den Flow kommen.
- Stressverstärkende Gedanken- und Verhaltensmuster erkennen und reduzieren.
- Eigene Grenzen setzen, wahren und klar kommunizieren.
- Fokus- und Pausenroutinen, die realistisch umsetzbar sind und in deinen Alltag passen.

Digitale Resilienz stärken

- Umgang mit Leistungsdruck, Erwartungshaltungen und Dauererreichbarkeit.
- Eigene Ressourcen gezielt aktivieren und schützen.
- Nach Überforderungen, Frust oder Ärger schnell wieder handlungsfähig werden.
- Smarte Tools richtig nutzen – Tipps, Tricks und praktische Impulse zur direkten Umsetzung.

Strategie für deine digitale Achtsamkeit

- Vier zentrale Hebel für nachhaltige Veränderung statt Rückfall in alte Muster.
- Konkrete Mikro-Strategien für deinen Arbeitsalltag.
- Individueller Umsetzungsplan statt guter Vorsätze.

Was ist ein Einzeltraining?

Ein Einzeltraining ist ein individuelles 1:1-Format mit einer erfahrenen Trainerin oder einem erfahrenen Trainer. Gemeinsam gestaltet ihr das Training so, dass es genau zu deinen Zielen und Bedürfnissen passt. Die Inhalte unserer seit Jahren bewährten Seminare dienen als Grundlage für die Gestaltung deines persönlichen Einzeltrainings. Profitiere von der Vermittlung von Wissen und Fertigkeiten zu deinem ausgewählten Thema.

In den FAQ unten findest du weitere Antworten zum Einzeltraining mit Personal Trainer.

Dein Nutzen

- **Maßgeschneiderte Lösungen:** Im Mittelpunkt steht dein persönliches Anliegen. Gemeinsam mit der Trainerin erarbeitest du Strategien und Techniken, die speziell auf deine Situation zugeschnitten sind.

- **Flexible Terminplanung:** Dein Leben ist schon kompliziert genug. Deshalb passen wir uns deinem Zeitplan an, um die Sessions zu einem für dich passenden Zeitpunkt durchzuführen.
- **Praktische Anwendung:** Wir besprechen nicht nur Theorien, sondern konzentrieren uns auf praktische, sofort umsetzbare Lösungen.

In Abhängigkeit deiner gewählten Schwerpunkte

- erkennst du, wo dein Stress entsteht – und findest Wege, ihn gezielt zu reduzieren,
- verstehst du die Mechanismen digitalen Stresses und deren Auswirkungen auf Fokus, Energie und Leistungsfähigkeit,
- reagierst du weniger automatisch auf digitale Trigger und Reize und behältst auch im digitalen Dauerfeuer die Kontrolle,
- lernst du, wieder fokussierter und konzentrierter zu arbeiten und in den Flow zu kommen,
- lernst du Methoden zur Selbststeuerung und zum Aufmerksamkeitsmanagement kennen,
- schaffst du dir Freiräume für das, was dir wirklich wichtig ist – im Job und darüber hinaus.

Hinweis zu deiner persönlichen Lernumgebung

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

Teilnehmer:innenkreis

Dieses 1:1 Training richtet sich an Fach- und Führungskräfte sowie an alle, die in ihrem Arbeitsalltag stark digital geprägt sind und einen hohen Anspruch an sich selbst haben. Wenn du viel koordinierst, ständig zwischen Aufgaben, Tools und Erwartungen wechselst und dabei fokussiert, leistungsfähig und klar bleiben möchtest, bist du hier richtig.

Ob Projektverantwortung, hohe Arbeitsdichte, Dauererreichbarkeit oder das Gefühl, am Ende des Tages mental erschöpft zu sein: In diesem Einzeltraining entwickelst du individuelle Strategien, um digitale Anforderungen souverän zu steuern, deine Energie gezielt einzusetzen und langfristig gesund leistungsfähig zu bleiben.

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 Karrierenetzen wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

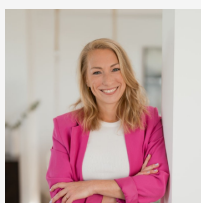
Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



Personal Trainer



Sonja Kirchvogel

Ich arbeite seit vielen Jahren an den Schnittstellen von Personalentwicklung, Organisationsentwicklung und moderner Arbeitskultur. Mich interessiert dabei insbesondere, was Menschen, Teams und Organisationen

langfristig gesund und leistungsfähig hält.
Was mich als Trainerin und Coach auszeichnet, ist meine umfassende Arbeit mit Menschen aus unterschiedlichsten Unternehmensbereichen und Hierarchiestufen sowie mein systemischer Blick auf Organisation und Mensch. Ich erkenne Zusammenhänge und arbeite sehr lösungsorientiert, immer mit dem Ziel Teams zu stärken, gute Zusammenarbeit zu ermöglichen und Arbeitsrealitäten nachhaltig zu verbessern.

Details zur Weiterbildung

Einzeltraining | Online

4 Stunden

Teilnahmegebühr

€ 1.140,- zzgl. MwSt.
€ 1.356,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/42670

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.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de