

Resilienztraining - So stärkst du deine persönliche Widerstandskraft! (Präsenz)

Im Berufsalltag begegnen uns immer wieder Veränderungen, Herausforderungen und Phasen der Unsicherheit. Doch wie gelingt es dir, in diesen Momenten ruhig und handlungsfähig zu bleiben? Resilienz, also die Fähigkeit, Belastungen zu trotzen und daran zu wachsen, lässt sich trainieren – und stärkt dich sowohl mental als auch emotional. In unserem Seminar lernst du, wie du Rückschläge in Chancen verwandelst, dein Selbstvertrauen stärkst und Resilienz gezielt aufbaust. Denn Resilienz ist nicht nur im Job ein wertvoller Begleiter, sondern auch die Basis für ein gesundes und glückliches Leben.

Inhalte

Warum ist Resilienz so wertvoll?

- Erfahre, welche Bedeutung Resilienz für die Entwicklung deiner psychischen Widerstandskraft hat.
- Verstehe die Zusammenhänge zwischen Resilienz, emotionaler Intelligenz, Salutogenese und Stressbewältigung.
- Erlebe, wie Resilienz auf persönlicher und beruflicher Ebene wirkt.

Erfolgstraining: bereits mehr als
1500 Teilnehmende!

Die Bausteine für mehr innere Widerstandskraft

- Entdecke die sieben Säulen der Resilienz – von Emotionssteuerung bis Zielorientierung – und erfahre, wie du sie aktiv nutzen kannst.
- Lerne Methoden kennen – von Achtsamkeit bis hin zu konstruktivem Denken – um Schritt für Schritt mehr Resilienz zu erlangen.
- Erkenne die Wechselwirkung von Gedanken, Handlungen und körperlicher Wahrnehmung.
- Entwickle Selbstführungs Kompetenzen, die dich sicher durch unklare oder stressige Situationen führen.
- Stärke deine Selbstwirksamkeit, indem du erlebst, wie viel du selbst bewegen und gestalten kannst.
- Lerne, deine Aufmerksamkeit gezielt zu lenken – hin zu dem, was dir Kraft gibt und dich weiterbringt.

Dein Resilienz-Coaching

- Du analysierst dein Resilienzprofil.
- Du erhältst deinen persönlichen „Resilienz-Baukasten“ für deinen Arbeitsalltag.
- Lerne Achtsamkeit kennen und wie du sie für dich nutzen kannst.
- Erkenne klare Handlungsspielräume und setze dir realistische Ziele für mehr Gelassenheit.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du gehst anspruchsvolle Situationen souverän an und nutzt deine Ressourcen optimal.
- Du bleibst gelassen und fokussiert, auch wenn's schwierig wird.
- Deine Widerstandskraft wächst – und damit dein berufliches und persönliches Wohlbefinden.
- Du gewinnst neue Leichtigkeit im Alltag und gehst mit noch mehr Lebensfreude durchs Leben.

Methoden

Trainer:in-Input, Gruppenübungen, moderierte Erfahrungsberichte, praxiserprobte Übungen, Einzelarbeit, Praxisfälle, Diskussionen, Live-Coaching.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeiter:innen, die ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen stärken 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, Veränderungsprozessen konstruktiv zu begegnen und eigene Lösungen zu schaffen - individuell 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.

Julia Mundry

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



Dr. Eva Müller

Wer bin ich? Psychologin, Soziologin, Pädagogin, mit einer großen Neugier auf und Ehrfurcht vor den Herausforderungen, die uns Menschen tagtäglich begegnen. Menschen & Wissenschaft in der Praxis zusammenzubringen ist meine Motivation. Warum ich diesen Beruf gewählt habe? Ganz ehrlich, es war einer der besten Zufälle meines Lebens.

Marianne Rinker

Ich fühle mich unendlich dankbar und privilegiert, diesen Job mit dieser Aufgabe und mit den jeweiligen



Coaching, Beratung, Supervision und 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!



wunderbaren Menschen auszufüllen. Mein Herz geht auf, wenn ich ein plötzliches Leuchten in den Augen im Gegenüber sehe - online oder in Präsenz. Ich bin mir sicher, dass das Arbeiten an der Resilienz nicht durch Maschinen ersetzt werden kann. Weil dies einfach zu individuell und persönlich ist. Ich liebe es, meine Teilnehmer zum Wachsen und zu neuer Stärke zu bringen! Dafür gibt es von mir jede Menge Methoden, Denk- und Handlungsansätze mit dem passenden Werkzeug dazu. Es ist nie zu früh oder zu spät hier etwas für sich zu tun!

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

18.-19.05.2026

Berlin
Veranstaltungsort
Hotel Köpenick by Leonardo

Tage & Uhrzeit
Montag, 18.05.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 19.05.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

02.-03.07.2026
München/Feldkirchen
Veranstaltungsort
Hotel Bauer Feldkirchen

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 02.07.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 03.07.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

27.-28.07.2026
Frankfurt a. M./Eschborn
Veranstaltungsort
Best Western Plus iO Hotel

Tage & Uhrzeit

09.-10.06.2026
Stuttgart
Veranstaltungsort
Parkhotel Messe-Airport

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 09.06.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch, 10.06.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

09.-10.07.2026
Düsseldorf/Hilden
Veranstaltungsort
Sure Hotel by Best Western Hilden

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 09.07.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 10.07.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

06.-07.08.2026
Berlin
Veranstaltungsort
centrovital Hotel

Tage & Uhrzeit

15.-16.06.2026
Hamburg
Veranstaltungsort
Best Western Plus Hotel Böttcherhof

Tage & Uhrzeit
Montag, 15.06.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 16.06.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

22.-23.07.2026
München
Veranstaltungsort
Holiday Inn Unterhaching

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 22.07.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Donnerstag, 23.07.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

24.-25.08.2026
München/Eching
Veranstaltungsort
Olymp Munich

Tage & Uhrzeit

Montag, 27.07.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 28.07.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

10.-11.09.2026

Köln
Veranstaltungsort
Premier Inn Köln Mediapark

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 10.09.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 11.09.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

12.-13.10.2026

Frankfurt a. M./Oberursel
Veranstaltungsort
elaya hotel frankfurt oberursel

Tage & Uhrzeit

Montag, 12.10.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 13.10.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

28.-29.10.2026

München
Veranstaltungsort
Mercure München Süd Messe

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 28.10.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Donnerstag, 29.10.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

12.-13.11.2026

Berlin
Veranstaltungsort
Hotel MOA Berlin

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 12.11.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 13.11.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

03.-04.12.2026

Frankfurt a. M./Kelsterbach
Veranstaltungsort
Vienna House Easy Frankfurt Airport

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 06.08.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 07.08.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

17.-18.09.2026

Frankfurt a. M./Bad Homburg
Veranstaltungsort
Steigenberger Hotel

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 17.09.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 18.09.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

20.-21.10.2026

Berlin
Veranstaltungsort
Hotel Berlin Potsdamer Platz by
Leonardo

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 20.10.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch, 21.10.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

03.-04.11.2026

Hamburg
Veranstaltungsort
Novotel Hamburg Alster

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 03.11.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch, 04.11.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

19.-20.11.2026

Stuttgart
Veranstaltungsort
Holiday Inn

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 19.11.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 20.11.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

08.-09.12.2026

München
Veranstaltungsort
Holiday Inn Unterhaching

Tage & Uhrzeit

Montag, 24.08.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 25.08.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

01.-02.10.2026

Hamburg
Veranstaltungsort
Leonardo Hotel Hamburg City Nord

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 01.10.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 02.10.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

26.-27.10.2026

Neuss
Veranstaltungsort
Dorint Kongresshotel Düsseldorf
/Neuss

Tage & Uhrzeit

Montag, 26.10.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 27.10.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

09.-10.11.2026

Düsseldorf/Hilden
Veranstaltungsort
Sure Hotel by Best Western Hilden

Tage & Uhrzeit

Montag, 09.11.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 10.11.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

25.-26.11.2026

Hamburg
Veranstaltungsort
Novotel Hamburg Alster

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 25.11.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Donnerstag, 26.11.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

18.-19.02.2027

Hamburg/Ahrensburg
Veranstaltungsort
Hotel am Schloss Ahrensburg

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 03.12.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 04.12.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

24.-25.02.2027

Köln

Veranstaltungsort

Best Western Plus Hotel Köln City

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 24.02.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Donnerstag, 25.02.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

09.-10.03.2027

Hamburg Bergedorf

Veranstaltungsort

H4 Hotel

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 09.03.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch, 10.03.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

19.-20.04.2027

Frankfurt a. M./Eschborn

Veranstaltungsort

Best Western Plus iO Hotel

Tage & Uhrzeit

Montag, 19.04.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 20.04.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

25.-26.05.2027

Berlin

Veranstaltungsort

centrovital Hotel

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 25.05.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch, 26.05.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

06.-07.07.2027

Freiburg

Veranstaltungsort

Hotel Stadt Freiburg

Dienstag, 08.12.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch, 09.12.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

01.-02.03.2027

Stuttgart

Veranstaltungsort

Holiday Inn

Tage & Uhrzeit

Montag, 01.03.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 02.03.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

17.-18.03.2027

München

Veranstaltungsort

Holiday Inn Unterhaching

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 17.03.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Donnerstag, 18.03.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

29.-30.04.2027

Hamburg

Veranstaltungsort

Leonardo Hamburg Altona

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 29.04.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 30.04.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

07.-08.06.2027

Hannover

Veranstaltungsort

Mercure Hotel Hannover
Oldenburger Allee

Tage & Uhrzeit

Montag, 07.06.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 08.06.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

12.-13.07.2027

Überlingen

Veranstaltungsort

Parkhotel St. Leonhard Überlingen

Donnerstag, 18.02.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 19.02.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

04.-05.03.2027

Mannheim

Veranstaltungsort

Best Western Plus Delta Park
Mannheim

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 04.03.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 05.03.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

05.-06.04.2027

Berlin

Veranstaltungsort

Hotel Köpenick by Leonardo

Tage & Uhrzeit

Montag, 05.04.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 06.04.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

04.-05.05.2027

Stuttgart

Veranstaltungsort

Parkhotel Messe-Airport

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 04.05.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch, 05.05.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

22.-23.06.2027

Berlin

Veranstaltungsort

Hotel am Borsigturm

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 22.06.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch, 23.06.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

29.-30.07.2027

Hamburg

Veranstaltungsort

Leonardo Hamburg Altona

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 06.07.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch, 07.07.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

17.-18.08.2027

Frankfurt a. M.
Veranstaltungsort
NH Collection Frankfurt Spin Tower

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 17.08.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch, 18.08.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

16.-17.09.2027

München
Veranstaltungsort
Mercure München Süd Messe

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 16.09.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 17.09.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Tage & Uhrzeit

Montag, 12.07.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 13.07.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

25.-26.08.2027

Berlin
Veranstaltungsort
Ameron Berlin Abion Spreebogen

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 25.08.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Donnerstag, 26.08.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

29.-30.09.2027

Berlin
Veranstaltungsort
centrovital Hotel

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 29.09.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Donnerstag, 30.09.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 29.07.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 30.07.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

09.-10.09.2027

Frankfurt a. M.
Veranstaltungsort
Crowne Plaza Frankfurt Congress Hotel

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 09.09.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 10.09.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/7957

Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.

€ 1.892,10 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/7957

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

Resilienztraining – So stärkst du deine persönliche Widerstandskraft! (Live-Online)

Im Berufsalltag begegnen uns immer wieder Veränderungen, Herausforderungen und Phasen der Unsicherheit. Doch wie gelingt es dir, in diesen Momenten ruhig und handlungsfähig zu bleiben? Resilienz, also die Fähigkeit, Belastungen zu trotzen und daran zu wachsen, lässt sich trainieren – und stärkt dich sowohl mental als auch emotional. In unserem Seminar lernst du, wie du Rückschläge in Chancen verwandelst, dein Selbstvertrauen stärkst und Resilienz gezielt aufbaust. Denn Resilienz ist nicht nur im Job ein wertvoller Begleiter, sondern auch die Basis für ein gesundes und glückliches Leben.

Inhalte

Warum ist Resilienz so wertvoll?

- Erfahre, welche Bedeutung Resilienz für die Entwicklung deiner psychischen Widerstandskraft hat.
- Verstehe die Zusammenhänge zwischen Resilienz, emotionaler Intelligenz, Salutogenese und Stressbewältigung.
- Erlebe, wie Resilienz auf persönlicher und beruflicher Ebene wirkt.

Erfolgstraining: bereits mehr als
1500 Teilnehmende!

Die Bausteine für mehr innere Widerstandskraft

- Entdecke die sieben Säulen der Resilienz – von Emotionssteuerung bis Zielorientierung – und erfahre, wie du sie aktiv nutzen kannst.
- Lerne Methoden kennen – von Achtsamkeit bis hin zu konstruktivem Denken – um Schritt für Schritt mehr Resilienz zu erlangen.
- Erkenne die Wechselwirkung von Gedanken, Handlungen und körperlicher Wahrnehmung.
- Entwickle Selbstführungscompetenzen, die dich sicher durch unklare oder stressige Situationen führen.
- Stärke deine Selbstwirksamkeit, indem du erlebst, wie viel du selbst bewegen und gestalten kannst.
- Lerne, deine Aufmerksamkeit gezielt zu lenken – hin zu dem, was dir Kraft gibt und dich weiterbringt.

Dein Resilienz-Coaching

- Du analysierst dein Resilienzprofil.
- Du erhältst deinen persönlichen „Resilienz-Baukasten“ für deinen Arbeitsalltag.
- Lerne Achtsamkeit kennen und wie du sie für dich nutzen kannst.
- Erkenne klare Handlungsspielräume und setze dir realistische Ziele für mehr Gelassenheit.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du gehst anspruchsvolle Situationen souverän an und nutzt deine Ressourcen optimal.
- Du bleibst gelassen und fokussiert, auch wenn's schwierig wird.
- Deine Widerstandskraft wächst – und damit dein berufliches und persönliches Wohlbefinden.
- Du gewinnst neue Leichtigkeit im Alltag und gehst mit noch mehr Lebensfreude durchs Leben.

Methoden

Trainer:in-Input, Gruppenübungen, moderierte Erfahrungsberichte, praxiserprobte Übungen, Einzelarbeit, Praxisfälle, Diskussionen, Live-Coaching.

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 und alle Mitarbeiter:innen, die ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen stärken 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, Veränderungsprozessen konstruktiv zu begegnen und eigene Lösungen zu schaffen - individuell und kreativ und selbstwirksam. Ich Sorge gerne für gelingende Kommunikation, um stressbefreiter, konfliktärmer und erfolgreicher gute Leistungen am



Dr. Eva Müller

Wer bin ich? Psychologin, Soziologin, Pädagogin, mit einer großen Neugier auf und Ehrfurcht vor den Herausforderungen, die uns Menschen tagtäglich begegnen. Menschen & Wissenschaft in der Praxis zusammenzubringen ist meine Motivation. Warum ich diesen Beruf gewählt habe? Ganz ehrlich, es war einer der besten Zufälle meines Lebens.

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.



Julia Mundry

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



Marianne Rinker

Ich fühle mich unendlich dankbar und privilegiert, diesen Job mit dieser Aufgabe und mit den jeweiligen wunderbaren Menschen auszufüllen. Mein Herz geht auf, wenn ich ein plötzliches Leuchten in den Augen im Gegenüber sehe - online oder in Präsenz. Ich bin mir sicher, dass das Arbeiten an der Resilienz nicht durch Maschinen ersetzt werden kann. Weil dies einfach zu individuell und persönlich ist. Ich liebe es, meine Teilnehmer zum Wachsen und zu neuer Stärke zu bringen! Dafür gibt es von mir jede Menge Methoden, Denk- und Handlungsansätze mit dem passenden Werkzeug dazu. Es ist nie zu früh oder zu spät hier etwas für sich zu tun!

Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

<p>28.-29.07.2026 Live-Online Durchführung zoom</p> <p>Modulzeiten Dienstag, 28.07.2026 09:00 Uhr - 18:00 Uhr Mittwoch, 29.07.2026 09:00 Uhr - 16:00 Uhr</p>	<p>21.-22.09.2026 Live-Online Durchführung zoom</p> <p>Modulzeiten Montag, 21.09.2026 09:00 Uhr - 18:00 Uhr Dienstag, 22.09.2026 09:00 Uhr - 16:00 Uhr</p>	<p>26.-27.11.2026 Live-Online Durchführung zoom</p> <p>Modulzeiten Donnerstag, 26.11.2026 09:00 Uhr - 18:00 Uhr Freitag, 27.11.2026 09:00 Uhr - 16:00 Uhr</p>
<p>22.-23.03.2027 Live-Online</p>	<p>25.-26.05.2027 Live-Online</p>	<p>12.-13.08.2027 Live-Online</p>

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Montag, 22.03.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 23.03.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Dienstag, 25.05.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch, 26.05.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Donnerstag, 12.08.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 13.08.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

15.-16.09.2027

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Mittwoch, 15.09.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Donnerstag, 16.09.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/32047

Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.

€ 1.892,10 inkl. MwSt.

Deine AnmeldemöglichkeitenOnline: www.haufe-akademie.de/7957E-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.