

Raus aus dem Hamsterrad: Persönliches Energiemanagement im Office

Kraftvoll denken – leistungsfähig arbeiten – entspannt leben

Viele Menschen fühlen sich angesichts rasanter Veränderung und Beschleunigung oft wie ein „Hamster im Rad“. Frust, geistige und körperliche Müdigkeit sind die Folgen dieser Nonstop-Mentalität. In diesem Seminar erfährst du, wie ein kluger und achtsamer Umgang mit deiner eigenen Energie dir hilft, dich kraftvoll und ausgeglichen zu fühlen und positiv mit deinen beruflichen Herausforderungen umzugehen. Durch ein bewusstes und gesundheitsförderndes Selbstmanagement steigerst du dein Energiepotenzial dauerhaft und beugst Erschöpfung und Burn-out vor.

Inhalte

Persönliches Energiemanagement

- Die Bedeutung von Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge für bessere Leistung, mehr Lebensfreude und Leichtigkeit.
- Selbst-Check: Entdecke deine individuellen Energiequellen und Energieräuber!
- Die 3 Erfolgsfaktoren für gelingendes Energiemanagement.
- Den eigenen Energie- und Anspannungslevel bewusst wahrnehmen und regulieren.
- Wie tickt meine innere Uhr? Den Blick für die inneren Rhythmen im täglichen Tun schärfen.
- Von Leistungshochs profitieren und in den Leistungstiefs gezielt Schwung holen.

Emotionale und mentale Balance finden

- Selbst-Check: dein persönliches Stressprofil.
- Individuelle Anti-Stress-Strategien entwickeln.
- Spannende Erkenntnisse aus der Glücksforschung.
- Anregungen aus der Positiven Psychologie für den klugen Umgang mit Stimmungen.

Selbstmanagement

- Ressourcenschonendes Prioritätenmanagement in der Tages- und Wochengestaltung.
- Timing: die geistige Leistungsfähigkeit steigern durch gehirngerechte Anforderungen zur „richtigen“ Zeit.
- Mentale Fitness und kraftvolles Denken: den Zusammenhang von Gedankenhygiene und eigener Motivation und Handlungskraft erfahren.
- Persönliche Veränderungsstrategien.
- Individuelle Gewohnheiten, schädigende Denk- und Verhaltensmuster „entmachten“ und Ressourcen für die Umsetzung von neuen Vorhaben aktivieren.
- Neue Energie gewinnen: leicht umsetzbare Aktivierungs- und Entspannungsübungen erproben, um sich positiv zu aktivieren.
- Konkrete Umsetzungswerkzeuge für den Transfer in den Alltag.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Im Seminar stehen Strategien im Fokus, um das Leben energievoll und positiv zu gestalten.
- Die Wahrnehmung für den eigenen Biorhythmus und persönliche Gewohnheiten wird geschärft.
- Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, den Tages- und Wochenrhythmus optimal zu gestalten.
- Konkrete Tipps unterstützen dabei, produktiv zu arbeiten und gleichzeitig Zeit sowie Kraft zu sparen.
- Praktische Tools und Ansätze helfen, den Energiehaushalt in Balance zu halten.
- Die Kraft eines Perspektivenwechsels wird erfahrbar gemacht.
- Individuelle „Energie-Tankstellen“ für den Alltag werden identifiziert und gefestigt.

Methoden

Respektvoller Erfahrungsaustausch, kurze Trainerinputs, praktische Übungen, Selbstreflexion in Einzel-, Partner- und Kleingruppenarbeit, NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren), systemisches Arbeiten (NIG: Neuro-Imaginatives-Gestalten), Körperbewusstseinsübungen.

Teilnehmer:innenkreis

Mitarbeiter:innen aus Assistenz und Office-Management und alle, die ihr Energiemanagement verbessern möchten und bereit sind, sich auf einen intensiven 2-tägigen Prozess einzulassen.

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



Silke Humez

Als Trainerin und Coachin begleite ich Menschen dabei, ihre Stärken bewusst wahrzunehmen, zu entfalten und im Berufsalltag wirksam einzusetzen. Ich gestalte Lernräume, die von Wertschätzung, Leichtigkeit und - wo es passt - auch von Humor getragen sind und in denen Entwicklung erfahrbar wird. Mich berührt es, wenn Menschen sich auf ihren Weg machen, Neues ausprobieren und wachsen. Ziel meiner Arbeit ist es, Menschen in ihrer Selbstwirksamkeit zu unterstützen - sie zu ermutigen, ihre Entwicklung bewusst, aktiv und im besten Fall auch mit Freude zu gestalten.



Judith Stohr

Menschen beim Wachsen zu begleiten, ist mir ein zentrales Anliegen. Als Diplom-Pädagogin arbeite ich in praxisnahen Trainings sowie im Coaching, um Entwicklung bewusst, machbar und alltagstauglich zu gestalten. Mich inspiriert, was Menschen stärkt - in ihrer Kommunikation, ihrer Organisation, ihrem Umgang mit Stress und sich selbst. Meine Arbeit ist ressourcenorientiert, klar strukturiert und geprägt von einer wertschätzenden, zugewandten Haltung. Mit meinem feinen Blick für Gruppenprozesse ist es mir wichtig, dass Menschen sich in ihren Stärken wahrnehmen, Potentiale entdecken und sich dabei durchaus selbst überraschen.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage

Termine & Orte

03.-04.09.2026

Stuttgart/Fellbach

Veranstaltungsort

Best Western Plus Hotel Fellbach

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 03.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 04.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/2533

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/2533

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.