

# Positives Selbstmanagement

## Mit positiver Psychologie Resilienz und mentale Stärke ausbauen

Du stehst oft unter Strom, hast zu wenig Zeit und musst trotzdem gelassen und höflich bleiben? Mit einfach umsetzbaren Methoden der positiven Psychologie baust du dein effektives Selbstmanagement und deine mentale Stärke aus. Du erfährst, wie du ganz einfach deinen Fokus auf eigene Stärken und die positiven Seiten des Lebens lenken kannst. Du erhältst kondensiert die wissenschaftlichen Erkenntnisse der positiven Psychologie für gutes Selbstmanagement in Methoden verpackt. Die wirksamen und leicht anzuwendenden Techniken erhöhen deine Lebensqualität und festigen deine mentale Stärke. Die Wirksamkeit dieses Trainingskonzepts wurde in Studien der Universität Koblenz-Landau wissenschaftlich bestätigt.

### Inhalte

#### Stärken entdecken

- Eigene Stärken und Ressourcen entdecken.
- Deine persönlichen Ressourcen bewusst für dein positives Selbstmanagement nutzen.

hohe Transfergarantie durch Einsatz von Career Games

#### Effektives Stressmanagement

- Hintergründe zur Entstehung von Stress.
- Zwei Seiten der Medaille: Das Gute und das Herausfordernde am Stress erkennen.
- Auswirkungen auf den Körper durch Stress und wie du dem entgegensteuern kannst.

#### Widerstandskraft ist erlernbar

- Verschiedene Techniken kennenlernen, die dir helfen, im beruflichen und privaten Alltag Widerstandskraft aufzubauen.

#### Effektive Ansätze und Methoden für positives Selbstmanagement

- **Sinn** im eigenen Tun erkennen, als Antrieb und Korrektiv für das eigene Handeln.
- **Achtsamkeit** als Methode, um deine mentalen Ressourcen zu stärken, weniger durch den beruflichen Alltag zu hetzen, sich freundlicher betrachten, sich von Sorgen nicht mehr irritieren lassen.
- Wohlbefinden und psychische Gesundheit stärken.
- **Dankbarkeit** kann geübt werden und wirkt sich positiv auf dein Umfeld und dich selbst aus.
- **Glück** Was ist das eigentlich? Erfahre, wie du durch Reflektieren von positiven Erlebnissen im Alltag das eigene Wohlbefinden steigern kannst.

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

- Du lernst viele praxisnahe und überall durchführbare Methoden und Tricks kennen, um deinen (Arbeits-)Alltag optimal zu gestalten und deine Lebensqualität auszubauen.
- Du lernst Techniken kennen, mit denen du deine Emotionen besser regulieren kannst.
- Dir werden Wege aufgezeigt, wie du besser mit Stress umgehen kannst.
- Du arbeitest an den wichtigsten sieben Erfolgsfaktoren zum positiven Selbstmanagement.
- Es werden dir Möglichkeiten gezeigt, wie du mit belastenden Situationen besser umgehen kannst.
- Du stärkst dich selbst und gewinnst durch mehr Gelassenheit an Lebensqualität.
- Du erhältst die wissenschaftlichen Erkenntnisse der positiven Psychologie für gutes Selbstmanagement, leicht anwendbar als Methoden an die Hand.

## Methoden

Trainer-Input, Career Game (Quizbrettspiel) zur Vertiefung der Lerninhalte, transfersichernde Methoden, Übungen, Visualisierungsmethoden, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Eigenreflexion, Lernpartnerschaft, Arbeitshilfen, Moderationstechniken, Methoden der positiven Psychologie, Kreativ-Methoden, Checklisten.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die ihre eigene Selbstmanagement-Kompetenz erhöhen und ihr Umfeld erfolgreich positiv beeinflussen 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:innen



### Prof. Dr. Ottmar L. Braun

Ich habe Psychologie an der Universität Bielefeld studiert und promoviert. Nach Jahren in der Wirtschaft bin ich seit 1993 Mitarbeiter in der Sozial- und Wirtschaftspsychologie an der Universität Landau. Neben universitären Aufgaben führte ich Drittmittelprojekte in der Wirtschaft durch, u.a. zu Kunden- und Mitarbeiterzufriedenheit, Personalentwicklung und psychischer Gefährdungsbeurteilung. Als Coach begleite ich PE-Programme mit 360°-Feedback und Einzelcoachings. Mein Ansatz fördert Lösungen und Persönlichkeitsentwicklung, inspiriert von positiver Psychologie und kognitiver Lerntheorie. Freizeit: Wandern, Radfahren, Segeln.



### Sandra Mihailovic

Alles beginnt im Kopf:  
Traum, Plan, Realität, das Gefühl für deinen Geist und deinen Körper!

Ich bin eine erfahrene Diplom-Psychologin und verfüge über langjährige Führungserfahrung. Mit meiner Expertise habe ich mich auf den Auf- und Ausbau von mentaler Stärke spezialisiert. Seit 2015 unterstütze ich als selbstständige Beraterin und Coach Unternehmen und Einzelpersonen in den Bereichen Training, Strategie- & Kulturentwicklung und Business-Coaching in deutsch und englisch. Meine Arbeit zeichnet sich durch die Anwendung wissenschaftlich fundierter Methoden aus, wie zum Beispiel der positiven Psychologie.

## Details zur Weiterbildung

## Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

## Termine & Orte

### 02.-03.11.2026

Berlin

#### Veranstaltungsort

Adina Hotel Berlin Checkpoint  
Charlie

#### Tage & Uhrzeit

Montag, 02.11.2026  
10:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Dienstag, 03.11.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

### 10.-11.03.2027

Stuttgart

#### Veranstaltungsort

Parkhotel Messe-Airport

#### Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 10.03.2027  
10:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Donnerstag, 11.03.2027  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

### 09.-10.06.2027

Hamburg

#### Veranstaltungsort

Holiday Inn Hamburg - City Nord

#### Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 09.06.2027  
10:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Donnerstag, 10.06.2027  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/3483](http://www.haufe-akademie.de/3483)

## 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/3483](http://www.haufe-akademie.de/3483)

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).