Zielgruppe
Architekt/-innen,
Bauingenieur/-innen,
Bauleiter/-innen,
Generalplaner/-innen

Referentin
Petra Jansing

Teilnehmerzahl
max. 16 Personen

Dauer
1 Tag
von 09:00 bis 16:00 Uhr

Seminargebühr
190,00 € zzgl. MwSt.

Termine und Seminarorte
- 10.03.2026
  in Wien
- 28.10.2026
  in Erfurt

Zertifizierung
Das Seminar ist bundesweit durch zahlreiche Architektenkammern zertifiziert.

Melden Sie sich an.
Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Website

www.brillux.de/architektenseminare/selbstfuehrung

In diesem Seminar entwickeln Sie Fähigkeiten, um Ihren Arbeitsalltag effektiver zu gestalten und Stress zu reduzieren. Sie lernen Methoden zur Förderung von Resilienz und Selbstfürsorge, um die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu sichern und zu stärken.

Achtsamkeit und Resilienzen für Planende

Selbstführung im Berufsalltag

Unser Arbeitsalltag ist geprägt von vielfältigen Erwartungen, Leistungs- und Zeitdruck, Komplexität und zusätzlichem Stress durch digitale Medien. Fokus, Freude an der Arbeit und Produktivität können darunter leiden. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie den Anforderungen und den Stressoren im Alltag mit Achtsamkeit begegnen können. Diese Kompetenz hilft uns unter anderem, unseren Fokus zu trainieren, einen besseren Umgang mit Stress zu finden und trägt dazu bei, Produktivität und Arbeitsergebnisse zu verbessern.

- Was ist Achtsamkeit – und was nicht?
- Fakten zur Wirksamkeit von Achtsamkeit nach der MBSR-Methode
- Impulse für mehr Selbstfürsorge und Resilienz
- achtsame emotionale und mentale Selbstregulation
- Wahrnehmung schulen – raus aus dem Autopilot-Modus
- achtsame Kommunikation