

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](http://www.brillux.de/architektenseminare/selbstfuehrung)



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