



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Mental Hacks und Job Hacks für den Berufsalltag

**Produktnummer**  
2026-41226F

**Termin**  
29.09.2026  
09:15–16:45 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer/-in**  
305,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

„Love it, change it, or leave it“: Wer diesen Gedanken konsequent lebt, kann seinen Berufsalltag auf ein neues, positives Level bringen. Eine starke innere Haltung und wirksame Mentaltechniken helfen, tägliche Anforderungen leichter zu bewältigen und die Arbeitsatmosphäre gesünder zu gestalten.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Mental Hacks für mehr Gelassenheit, Energie und Produktivität sorgen. Sie lernen Techniken aus der Glücksforschung, dem Spitzensport und der Neuroforschung kennen und setzen diese gezielt in Ihrem Arbeitsalltag ein. Ob Stress, Kritik, Konflikte oder Zweifel: Sie entwickeln Strategien, mit denen Sie leichter, souveräner und erfolgreicher handeln.

So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen, Motivation und Freude im Job.

## Inhalte

- Love it, change it, or leave it – but do it!
- Vom Opfer zum Gestalter: Winner-Mentalitäten im Beruf
- Erkenntnisse des “Positive Business” und der “Science of Well-Being” (Glücksforschung) für ein leistungsstarkes, glückliches und gesundes Berufsumfeld
- Faktoren für das berufliche Gelingen, mentale Stärke, innere und äußere Ressourcen, Wertschätzung, Dankbarkeit, Anerkennung
- Gedankenhygiene, Energiefresser, Energiespender
- Selbstwert stärken, Umgang mit Glaubenssätzen, Triggerpoints, Zweifeln, inneren und äußeren Erwartungen und Blockaden
- Leicht, gelassen, souverän und gestaltend: So macht arbeiten Spaß!
- Wie Mental Hacks wirken. Erkenntnisse der Neuroplastizität, aus dem Spitzensport und der Glücksforschung
- Mental Hacks für die Bereiche Self-Care, Gelassenheit, Produktivität, Kommunikation, Motivation und berufliches Change-Management
- Emotionales Mental Hacking für den Umgang mit Mikro- und Dauerstress, Kritik, Konflikte, Entscheidungen, Fehler.

## Ort

Haus der Akademien  
Eisenbahnstr. 56  
79098 Freiburg

## Kontakt

### Information

Nilgün Bortoli  
bortoli@vwa-freiburg.de

### Konzeption und Beratung

Christian Heinrich  
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

- Wirksame Kurztechniken und Interventionen wie: Mentales Wohnzimmer, Gedankenhygiene, Energie-Tankstellen, Stop-Techniken, Affirmationen und weitere effiziente Hacks aus NLP, "Positive Business", Mentaltraining und Neuroforschung.
- Praxisbeispiele, Anwendung von Mental Hacks in verschiedenen Berufssituationen
- Fragerunde

## Dozierende

**Dr. Joachim Cavallucci**

## Veranstalter

VWA Freiburg