



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