

Umgang mit dem "Kopfkino" – Schluss mit dem Gedankenkarussell

Produktnummer 2026-2517SP

Termin

18.06.2026

09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

308,00 EUR

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

Abschalten und nicht so viel nachdenken, die Gedanken stoppen und den Kopf frei bekommen – das ist natürlich leichter gesagt als getan, aber sehr wichtig, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. In diesem Seminar kommen Sie sich und den eigenen Denkmustern auf die Spur und entwickeln Lösungsansätze für einen guten Umgang damit, sodass Sie das Grübeln stoppen und Ihre Gedanken in den Griff bekommen können. Auch Expressive und meditative Körper- und Atemübungen werden Bestandteil des Seminars sein. Somit erleben Sie Möglichkeiten, einen Abstand zum Gedankenkarussell zu gewinnen.

Inhalte

- · Umgang mit Stressoren
- Bearbeiten hinderlicher Glaubenssätze
- Erkennen der Wechselwirkungen: Gedanken Gefühle Handlungen
- Erleben von Atem- und Körperübungen
- Bearbeiten von Themen der Teilnehmer/-innen

Dozentin

Evelyn Kälker

Supervisorin (DGSV), Lehrcoach, Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Esslingen

Zielgruppe

Alle Personen, die Möglichkeiten kennenlernen möchten, abszuschalten und den Kopf frei zu bekommen

Zusatzinformationen

Ort

VWA Bildungshaus Wolframstr. 32 70191 Stuttgart

Kontakt

Information

Nikolett Bosnyak 0711 21041-37 n.bosnyak@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Lisa Weißer 0711 21041-51 I.weisser@w-vwa.de

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Impressum

Datenschutzhinweise

Stand: 30.11.2025

litte kommen Sie in bequemer Kleindung zum Seminar und bringen Sie eine (Yoga- matte oder ähnliches mit.	