



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

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

Tätigkeitsschwerpunkte: Kommunikation und Gesprächsführung, Business Small Talk, Mitarbeiterführung und Coaching,

Bodywareness Councillor, Bodywareness Practitioner, Personalentwicklerin, seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig

Zielgruppe

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
l.weisser@w-vwa.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

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

Zusatzinformationen

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Seminar und bringen Sie eine (Yoga-)matte oder ähnliches mit.