



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Umgang mit dem „Kopfkino“ – Schluss mit dem Grübeln

**Produktnummer**  
2024-41093K

**Termin**  
30. September 2024  
09:00 bis 16:45 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer:in**  
307,00 € (inkl. Seminarunterlagen  
und Mittagessen)

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

## Inhalte

- Wie Sie das „Kopfkino“ abschalten können, vor allen Dingen nachts
- Wie sich die Kraft der Gedanken positiv für Ihre Gesundheit und Ihre Ziele nutzen lässt
- Wie Sie tagsüber Regisseur Ihres Kopfkinos werden, sich besser konzentrieren und mehr Gelassenheit gewinnen können
- Analyse und Finden von Lösungen bei Problemen
- Veränderung des Blickwinkels bei herausfordernden Lebensereignissen
- Erkennen und Ändern von gewohnten Denkmustern, Glaubenssätzen und Verhaltensweisen

## Dozentin

### Juliane Klein

Gepr. Präventologin, Burnout-Beraterin, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK), Ernährungsberaterin, Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz

## Zielgruppe

Alle Personen, die erfahren möchten, wie sie ihre Ressourcen stärken und damit ihre Leistungs- und Lebensqualität steigern können

## Ort

Studienhaus  
Kaiserallee 12e  
76133 Karlsruhe

[Google Maps](#)

## Kontakt

### Information

Stephanie Krenze  
0721 98550-17  
Stephanie.Krenze@vwa-baden.de

### Konzeption und Beratung

Stephanie Krenze  
0721 98550-17  
Stephanie.Krenze@vwa-baden.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)