Die Ruhe weghaben - Gelassen, entspannt und hoch engagiert arbeiten

Produktnummer
2025-41086S

Termin
12. November 2025
09:00 bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
300,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

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

Inhalte

Der/die hat die Ruhe weg, sagen wir, wenn sich jemand besonnen und locker auch in nervigen Situationen nicht aus der Fassung bringen lässt. Aber Ruhe zu bewahren, ist leichter gesagt als getan. Manchmal könnte man an die Decke springen. Wie kann ich lernen, gelassen Dinge zu ertragen, die ich nicht ändern kann, anstatt mich daran aufzureiben? Woher kann ich Mut und Kraft nehmen, das zu ändern, worauf ich Einfluss nehmen könnte, anstatt zu resignieren? Wie kann ich meinen Handlungsspielraum richtig einschätzen und ausschöpfen?
Das Webinar geht der Frage nach, was im alltäglichen Trubel wirklich an unseren Kräften zehrt. Es hilft, falsche verinnerlichte Glaubenssätze zu überdenken und eine neue, souveräne Haltung für typische berufliche Frustsituationen einzuüben. Wer in sich ruht und sich mental und verbal abgrenzen kann, arbeitet konzentrierter, engagierter, ohne irgendwann gestresst auszubrennen.

- Das richtige Maß an Engagement: zwischen Dienst nach Vorschrift und Burnout, leidenschaftlich und zugleich gelassen sein
- Die Kunst des Loslassens: Unabänderliches radikal akzeptieren
- Mut zur Veränderung: Handlungsspielräume ausnützen, aus der Opferrolle rauskommen
- Innere Distanz finden: sich mental und verbal bewusst und klar abgrenzen
- Innere Stressoren identifizieren und angehen: Ärger, Sorgen, Ängste usw.
- Das Märchen vom Multitasking und falsche, verinnerlichte Glaubenssätze
- Mehr Selbstbestimmung durch Aufmerksamkeits-Fokussierung
- Das einfache Glück der Konzentration („Flow“)
- Kurze alltagstaugliche Übungen für Körper und Geist

Dozentin

Dipl.-Theologin Elfi Gerhardt
Dipl.-Theologin,
Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Aichhalden

Zielgruppe

Ort

VWA Bildungshaus
Wolframstr. 32
70191 Stuttgart

Google Maps

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, die angesichts hoher Anforderungen und Belastungen ressourcenschonend und zugleich engagiert arbeiten möchten.