Umgang mit dem „Kopfkino“ – Schluss mit dem Gedankenkarussell

Produktnummer
2025-41092S

Termin
26. Juni 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

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.

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

Zielgruppe

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

Hinweise

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

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