



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# 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,  
Bodyawareness Councillor, Bodyawareness 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 Kleidung zum Seminar und bringen Sie eine (Yoga-)matte oder ähnliches mit.