Umgang mit dem „Kopfkino“ – Schluss mit dem Grübeln

Produktnummer
2025-41093K

Termin
24. September 2025
09:00 bis 16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
319,00 € (inkl. Seminarunterlagen und Mittagessen)

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

Inhalte

Sie erhalten Impuulse

- 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.
Alle Mitarbeitenden in Behörden, Firmen, Organisationen

Hinweise

Input Theorie, Selbstreflektion, Ideenwerkstatt und offener Austausch, Einzel- und Gruppenarbeit, interaktive Übungen und Lernen durch Erleben

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