



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Gesund, vital und erfolgreich im Job?! - So erreichen Sie Ihre Ziele!

Produktnummer
2025-41094K

Termin
19. Mai 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

Wann beschäftigen wir uns damit, unser Verhalten zu ändern? Meist erst dann, wenn andere Menschen in unserem Lebensumfeld uns darauf hinweisen, wir ständig krank sind und der Leidensdruck zu hoch ist. Wenn wir sonst unsere Arbeit verlieren. Wenn der Arzt uns den Rat gibt abzunehmen, weniger zu rauchen, Sport zu treiben oder eine berufliche Veränderung einzuleiten. Wir fangen an, unser Verhalten zu ändern...der „innere Schweinehund“ wehrt sich vehement dagegen und gewinnt oftmals.

Lernen Sie mit dem „Schweinehund“ in Ihnen umzugehen... ihn zum Schweigen zu bringen. Verfolgen Sie Ihre Ziele in Zukunft Schritt für Schritt, konsequent und mit Freude.

Freuen Sie sich auf folgende Themen:

Verhalten dauerhaft ändern fällt schwer. Warum? – Ein Einblick in unsere Gehirnfunktionen in Bezug auf Gewohnheiten
Motivation, Begeisterung und noch mehr...Begleiter auf dem Weg zur Veränderung, hin zu mehr Gesundheit und Erfolg im Beruf!

Programm

- Glaube ich wirklich an den Erfolg und an mich selbst? Wie arbeitet mein Unterbewusstsein? Welchen Einfluss haben die eigenen Gedanken?
- Was hat es auf sich mit den „Zielen“ im Leben?
- Was ist mein „Herzenswunsch“, mein „eigenes Ziel“ für mehr Gesundheit, Vitalität und beruflichen Erfolg?
- Ein individuelles Ziel (einen Wunsch) schriftlich definieren
- Zwei Methoden zur Zielerreichung – Erklärung und Anleitung
- In vier Schritten auf dem Weg zum Ziel – Umsetzung

Gehen Sie mit auf dem Weg zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und Erfolg.

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](#)

Dozentin

Juliane Klein

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

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden in Behörden, Firmen, Organisationen