

**IHR ERFOLG.
UNSER ZIEL.**



TAGUNGEN | SEMINARE | LEHRGÄNGE

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

2026



WEITERBILDUNG ON DEMAND!

▶ Digital & flexibel weiterbilden!

E-LEARNING

Weiterbildung on demand - wir unterstützen Sie in Ihrem flexiblen Lernprozess mit hochwertigen digitalen Weiterbildungen von Expertinnen und Experten! Unsere umfassende Mediathek an E-Learnings bietet Ihnen die Flexibilität und den Komfort für Ihren Lernerfolg.

▶ Buchen & loslegen

Erleben Sie maximale Flexibilität, indem Sie unsere E-Learnings jederzeit und überall abrufen können - perfekt für Ihren individuellen Zeitplan.

▶ Hohe Qualität

Professionell produzierte E-Learnings mit erfahrenen Dozentinnen und Dozenten sorgen für ein ansprechendes und effektives Lernerlebnis.

▶ Umfassende Inhalte

Nutzen Sie ergänzende Materialien wie Begleitdokumente und interaktive Elemente, um Ihr Wissen zu testen und zu vertiefen. Für viele E-Learnings erhalten Sie außerdem nach einem kurzen Online-Selbsttest ein personalisiertes Teilnahmezertifikat.*

Unser gesamtes
E-Learning-Angebot
im Überblick



w-vwa.de/e-learning

Auszug aus unserem E-Learning-Angebot:



KI-Grundlagenschulung - Artikel 4 des EU AI Acts

Produkt-Nr. 7145-30001 | ca. 1,5 h



Kommunalverwaltung für Neu- und Quereinsteiger:innen

Produkt-Nr. 7155-10001 | ca. 2 h



Basiswissen für Stadt- und Gemeinderäte - Kommunalrecht, Baurecht & kommunale Finanzen

Produkt-Nr. 7150-10001 | ca. 4 h

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

INHALTSÜBERSICHT

SEITE

Der Auszug „Sozial- und Methodenkompetenz“ ist in folgende Themenbereiche gegliedert:

Arbeits-, Zeit-, Selbstmanagement und Gesundheit	1
Präsentation, Kommunikation, Körpersprache und Teamwork	9
Menschenkenntnis und Konfliktmanagement	14
Kundenorientierung	16
Seminare für Frauen	17

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

ARBEITS-, ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

Authentisch, souverän und mit sich selbst im Reinen- Das Innere Team als Methode zum Selbstmanagement

- Einführung in das Modell vom Inneren Team
- Innere Pluralität als Reichtum und Chance
- Unerkannte Ambivalenzen und innere Zerrissenheit als Ursache
- Zu einer bestimmten Frage/Situation das Innere Team erheben
- Mit sich selbst reden, eine innere „Ratsversammlung“ abhalten, „innere Teamentwicklung“ fördern, Selbstführung einüben
- Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen und ausprobieren

Dozierende/-r: Dipl.-Theologe Elfi Gerhardt, Dipl.-Theologin, Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Aichhalden

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2503SP	23.06.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

Den Überblick behalten! - Strategien für ein effizientes Aufgaben- und Informationsmanagement

- Ursachen und Folgen der digitalen Informationsflut
- Erkennen von stressverursachenden Verhaltensweisen
- Aufbau von schlanken Informations- und Ordnungssystemen
- Priorisierung und Planung sowie Einsatz von digitalen Werkzeugen
- Methodik aufzeigen und umsetzen – praktische Beispiele mit Outlook
- Den Überblick behalten, ohne ständig neu zu sortieren und zu suchen
- Und täglich rufen die Besprechungen, wann soll ich meine Arbeit machen?

Dozierende/-r: Sylvia Wagner, Coaching, Mediation, skillconcept, Ludwigsburg

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2502SP	04.03.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	
2026-2422SP	23.09.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

* zusätzl. Kosten: ME = Mittagessen, TP = Tagungspauschale (i.d.R.: Kaffee, Getränke, Mittagessen), VP = Vollpension

Lisa Weißer: 0711 21041-51, E-Mail: l.weisser@w-vwa.de
Nikolett Bosnyak: 0711 21041-37, E-Mail: n.bosnyak@w-vwa.de

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

NEU Ich gebe mein Bestes - das reicht - Wege aus der Perfektionismus-Falle

- Der Teufelskreis zu hoher Ansprüche, persönliche und berufliche Folgen
- Selbsttest und Selbsteinschätzung, Warnzeichen früh erkennen
- Der Druck von außen: gesellschaftliche, äußerliche und berufliche Ursachen
- Selbstgemacht: persönliche Ursachen, Erziehung, Glaubenssätze
- Einen resilienten Selbstwert entwickeln, höflich und bestimmt Nein sagen
- Fehler und Scheitern als Teil des Erfolges und Chance
- Mentale und praktische Techniken zur gesunden Leistungs- und Motivations-Balance

Dozierende/-r: Dipl.-Theologe Elfi Gerhardt, Dipl.-Theologin, Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Aichhalden

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2413SD	14.10.2026	Online	Digital	308,00 EUR	

Stärken stärken - Die eigenen Stärken erkennen, erkunden und neu einsetzen

- Identifikation und Erkennen der eigenen Stärken
- Methoden, um die eigenen Stärken gezielt einzusetzen
- Die eigenen Charakterstärken und Signaturstärken erforschen
- Fähigkeit entwickeln, die eigenen Stärken bewusst anzupassen und zu regulieren
- Identifikation von Stärken bei anderen durch Hinweise der Körpersprache und Stimme
- Bedeutung der Signaturstärken am Arbeitsplatz verstehen

Dozierende/-r: Manuel Feneberg, Trainer für Sozial- und Führungskompetenz, Coach und Schauspieler

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2504SD	27.04.2026	Online	Digital	308,00 EUR	



* zusätzl. Kosten: ME = Mittagessen, TP = Tagungspauschale (i.d.R.: Kaffee, Getränke, Mittagessen), VP = Vollpension

Lisa Weißer: 0711 21041-51, E-Mail: l.weisser@w-vwa.de
Nikolett Bosnyak: 0711 21041-37, E-Mail: n.bosnyak@w-vwa.de

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Kreativität entfesseln - Die eigenen Ideen aktivieren

- Gängige Kreativitätsmythen entlarven und aufbrechen
- Leicht und spontan in die Kreativitätsrolle schlüpfen
- Die eigene Wahrnehmung verlassen und aus der Sichtweise von anderen Personen denken
- Eigene Ideen und Konzepte im Geist verbal und bildlich formulieren
- Übungen, um die unterschiedlichen Sinne anzuregen und Kreativität freien Lauf zu lassen
- Integration von kreativen Praktiken in den privaten und beruflichen Alltag

Dozierende/-r: Manuel Feneberg, Trainer für Sozial- und Führungskompetenz, Coach und Schauspieler

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2505SD	22.06.2026	Online	Digital	198,00 EUR	

Emotionale Intelligenz - mit Herz und Hirn erfolgreich sein

- Emotionale Intelligenz als Erfolgsfaktor
- ABC der Emotionen und intelligenter Umgang damit
- Personale Kompetenzen: eigene Emotionen wahrnehmen, kennen, beeinflussen
- Soziale Kompetenzen: Empathie, Menschenkenntnis und soziale Geschicklichkeit
- Anwendungsgebiete der emotionalen Intelligenz

Dozierende/-r: Dipl.-Theologe Elfi Gerhardt, Dipl.-Theologin, Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Aichhalden

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2506SP	21. - 22.04.2026	Präsenz	Stuttgart	586,00 EUR	

Emotionale Intelligenz konkret - Die Macht des Zuhörens

- Aktives Zuhören: Was daran so besonders ist
- Die Mangelware Aufmerksamkeit: Warum kaum einer richtig zuhört
- Der Nutzen / Gewinn: Warum wir es unbedingt lernen sollten
- Empathie: Warum die Haltung ganz entscheidend ist
- Techniken: Wie wir es lernen und üben können
- Hindernisse: Was es uns schwer macht trotz bestem Willen

Dozierende/-r: Dipl.-Theologe Elfi Gerhardt, Dipl.-Theologin, Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Aichhalden

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2507SP	02.12.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

* zusätzl. Kosten: ME = Mittagessen, TP = Tagungspauschale (i.d.R.: Kaffee, Getränke, Mittagessen), VP = Vollpension

Lisa Weißer: 0711 21041-51, E-Mail: l.weisser@w-vwa.de
Nikolett Bosnyak: 0711 21041-37, E-Mail: n.bosnyak@w-vwa.de

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Selbst- und Zeitmanagement

- Bedeutung der Zeit und Erkennen von Zeitvergeudern
- Tages-, Wochen- und Monatsplanung
- Prioritätensetzung und Delegationsregeln
- Wie beginne und beende ich meinen Tag?
- Auswirkungen der persönlichen Leistungskurve
- Umgang mit Zeitplanbuch, elektronischer Zeitplanung und Checklisten

Dozierende/-r: Michael Kimmelman, Rhetorik-, Verkaufs- und Kommunikationstrainer

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2306SD	18.03.2026	Online	Digital	308,00 EUR	
2026-2508SD	11.11.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

Rushhour Alltag - Mit Zeit-, Selbst- und Stressmanagement zu mehr Gelassenheit

- Persönliche Gewohnheiten reflektieren
- Individuelle Stressfaktoren identifizieren
- Meine Motivation: Die inneren Antreiber
- Eigene Ressourcen betrachten und Zeitmanagement optimieren
- Zeitfenster und Zufriedenheit gewinnen

Dozierende/-r: Master of Arts Martina Brosi-Barth, M. A. Personalentwicklung, B. A. Public Management, Mediatorin, Coach, Ausbildungsleiterin

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2509SD	23. - 24.04.2026	Online	Digital	308,00 EUR	

Wie ein Fels in der Brandung – Resilienz stärken

- „Der“ Stress, sein „richtiges“ Level und die Auswirkungen
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Persönliche Reflexion und Boxenstopp

Dozierende/-r: Master of Arts Martina Brosi-Barth, M. A. Personalentwicklung, B. A. Public Management, Mediatorin, Coach, Ausbildungsleiterin

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2510SD	05.11.2026	Online	Digital	220,00 EUR	

* zusätzl. Kosten: ME = Mittagessen, TP = Tagungspauschale (i.d.R.: Kaffee, Getränke, Mittagessen), VP = Vollpension

Lisa Weißer: 0711 21041-51, E-Mail: l.weisser@w-vwa.de
Nikolett Bosnyak: 0711 21041-37, E-Mail: n.bosnyak@w-vwa.de

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Vielfältige Anforderungen im Berufsalltag - Balance halten und Widerstandsfähigkeit erhöhen

- Psychische Widerstandskraft in Zeiten hoher Arbeitsbelastung und Veränderung bewahren
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Hinderliche Muster identifizieren und bearbeiten
- Erkennen der Wechselwirkungen: Gedanken – Gefühle – Handlungen
- Stärken der inneren Haltung

Dozierende/-r: Evelyn Kälker, Supervisorin (DGSV), Lehrcoach, Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Esslingen

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2511SP	01.07.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

NEU Alles verändert sich – ich mich auch: Mit Veränderungen leben lernen

- Veränderungen anschauen
- Grundformen der Angst und wie wir Angst überwinden lernen
- Veränderungskurve (nach Kübler-Ross) – Rückblickende Lernerfahrungen
- Veränderung als Chance begreifen
- Veränderung braucht Energie und Zeit

Dozierende/-r: Birgit Baumann, dta-Diplom-Trainerin & Beraterin, SIZE Success Coach zert., langjährige Führungskraft im öffentlichen Dienst

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2416SP	13.10.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

NEU Life Balance - Wege zu einem erfüllten (Berufs-)Leben

- Selbstreflexion zum eigenen Energiehaushalt
- Energieräuber identifizieren: was kann ich beeinflussen, was nicht?
- Energiezyklen akzeptieren
- Wege zu einem sinnerfüllten (Arbeits-)Leben
- Lebensrollen anschauen und neu verteilen
- Antreiber / innere Glaubenssätze reflektieren und neu entscheiden

Dozierende/-r: Birgit Baumann, dta-Diplom-Trainerin & Beraterin, SIZE Success Coach zert., langjährige Führungskraft im öffentlichen Dienst

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2415SD	30.04.2026	Online	Digital	308,00 EUR	

* zusätzl. Kosten: ME = Mittagessen, TP = Tagungspauschale (i.d.R.: Kaffee, Getränke, Mittagessen), VP = Vollpension

Lisa Weißer: 0711 21041-51, E-Mail: l.weisser@w-vwa.de
Nikolett Bosnyak: 0711 21041-37, E-Mail: n.bosnyak@w-vwa.de

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Stressmanagement

- Stress - Entstehung, Auswirkungen und Bewältigung
- Sieben Säulen der Resilienz
- Bewältigungsstrategien und Entspannungstechniken
- Steigerung der eigenen Stresskompetenz

Dozierende/-r: Tina Härten, Training & Coaching

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2513SP	20. - 21.10.2026	Präsenz	Stuttgart	586,00 EUR	

Die Ruhe weghaben - Gelassen, entspannt und hoch engagiert arbeiten

- Das richtige Maß an Engagement und die Kunst des Loslassens
- Mut zur Veränderung: Handlungsspielräume ausnutzen, aus der Opferrolle rauskommen
- Innere Distanz finden und innere Stressoren identifizieren
- Das Märchen vom Multitasking und falsche, verinnerlichte Glaubenssätze
- Mehr Selbstbestimmung durch Aufmerksamkeits-Fokussierung
- Kurze alltagstaugliche Übungen für Körper und Geist

Dozierende/-r: Dipl.-Theologe Elfi Gerhardt, Dipl.-Theologin, Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Aichhalden

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2514SD	14.04.2026	Online	Digital	308,00 EUR	
2026-2270SD	12.11.2026	Online	Digital	308,00 EUR	

Aufbruch in den Ruhestand – Den Übergang aktiv und bewusst gestalten

- Rückblick und Abschied von der bisherigen Arbeit
- Veränderungen im Alltag
- Gefahren und Chancen des Ruhestandes
- Blick in die Zukunft

Dozierende/-r: Dipl.-Theologe Elfi Gerhardt, Dipl.-Theologin, Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Aichhalden

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2515SP	01.12.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

* zusätzl. Kosten: ME = Mittagessen, TP = Tagungspauschale (i.d.R.: Kaffee, Getränke, Mittagessen), VP = Vollpension

Lisa Weißer: 0711 21041-51, E-Mail: l.weisser@w-vwa.de
Nikolett Bosnyak: 0711 21041-37, E-Mail: n.bosnyak@w-vwa.de

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Älter werden im Berufsleben

- Persönliche Bilanz: Wo stehe ich heute nach vielen Berufsjahren?
- Chancen des Älterwerdens erkennen
- Wie kann ich meine Arbeitskraft gut erhalten?
- Vernachlässigte Kraftquellen nutzen
- Stressresistenz erhöhen
- Ziele für die nächsten Jahre entwickeln

Dozierende/-r: Jürgen Werner, Jurist und Sozialwissenschaftler, Kommunikationstrainer für Fach- und Führungskräfte, Freiburg

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2516SP	06. - 07.07.2026	Präsenz	Stuttgart	586,00 EUR	

Umgang mit dem „Kopfkino“ – Schluss mit dem Gedankenkarussell

- Umgang mit Stressoren
- Bearbeiten hinderlicher Glaubenssätze
- Erkennen der Wechselwirkungen: Gedanken – Gefühle – Handlungen
- Erleben von Atem- und Körperübungen
- Bearbeiten von Themen der Teilnehmer/-innen

Dozierende/-r: Evelyn Kälker, Supervisorin (DGSV), Lehrcoach, Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Esslingen

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2517SP	18.06.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

NEU Move up! - mit Bewegung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

- Einblicke in unser Bewegungssystem
- Wichtige Fakten zum Thema Bewegung im Arbeitsalltag
- Gegenbewegungen zum Ausgleich der Belastungsbewegungen
- Dysbalancen erkennen und ausgleichen
- Präventionsübungen für unser Bewegungssystem
- Soforthilfen bei Beschwerden im Bewegungssystem sowie RelaxMoves zum Entspannen

Dozierende/-r: Christiane Stütz, Trainerin, Coach

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2518SP	11.11.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

* zusätzl. Kosten: ME = Mittagessen, TP = Tagungspauschale (i.d.R.: Kaffee, Getränke, Mittagessen), VP = Vollpension

Lisa Weißer: 0711 21041-51, E-Mail: l.weisser@w-vwa.de
Nikolett Bosnyak: 0711 21041-37, E-Mail: n.bosnyak@w-vwa.de

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Augenschule für Bildschirmtätigkeit kompakt - Sehtraining als Teil der Betrieblichen Gesundheitsförderung

- Aktive Belebung und Stärkung der Sehkraft
- Förderung der Augenbeweglichkeit, Augenmuskeltraining
- Erweiterung des peripheren Sehens, Nah- und Fernsehen
- Umgang mit Licht und digitalen Medien für die Augen
- Augenübungen zur direkten Ausführung bei der Bildschirmarbeit
- Regenerationsübungen für die Augen

Dozierende/-r: Christiane Stütz, Trainerin, Coach

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2519SD	23.06.2026	Online	Digital	198,00 EUR	

Brainkinetik® für Anfänger/-innen - Gehirnaktivierung durch gezielte Bewegungsübungen

- Einführung - Was Sie über Ihr Gehirn wissen sollten
- Das Gehirn-Körper-Modell und seine Ausprägungen
- Gehirnaktivierung durch gezielte Bewegungsübungen
- Übungen zur Gehirnintegration zur Verbesserung von Arbeitssituationen
- Erweitertes Koordinationstraining sowie Übungen zur Stressanpassung und Stärkung der Leistungsfähigkeit

Dozierende/-r: Christiane Stütz, Trainerin, Coach

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2724SP	20.10.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

Regeneration - neue Kraft muss her!

- Ressourcentraining zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit
- Erkenntnisse zum Thema Stress und Strategien zum Stressabbau
- Achtsamer Umgang mit sich und dem Umfeld
- Förderung von Gelassenheit und Ruhe durch Ruhetechniken
- Techniken für erholsamen Schlaf als Kraftquelle für den Tag
- Aktive und passive Regenerationsübungen

Dozierende/-r: Christiane Stütz, Trainerin, Coach

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2376SP	03.03.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

* zusätzl. Kosten: ME = Mittagessen, TP = Tagungspauschale (i.d.R.: Kaffee, Getränke, Mittagessen), VP = Vollpension

Lisa Weißer: 0711 21041-51, E-Mail: l.weisser@w-vwa.de
Nikolett Bosnyak: 0711 21041-37, E-Mail: n.bosnyak@w-vwa.de

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Sicherheit im (Berufs-)Alltag- Selbstverteidigung und Verhaltenstraining in Konfliktsituationen

- Grundlagen und Methodik des verwendeten Selbstverteidigungssystems
- Rechtliche Anmerkungen: Notwehr- und Nothilfavorschriften
- Verhalten bei Übergriffen
- Selbstverteidigung - Deeskalation - Rollentraining

Dozierende/-r: Benjamin Wiedenbruch, Schulleiter und Inhaber des Trainingszentrums Krav Maga Defcon Stuttgart

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2520SP	15.06.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

PRÄSENTATION UND KOMMUNIKATION

Präsentationstraining – Mehr als nur Folien an der Wand

- Bestandteile und Aufbau einer Präsentation -
- Wirkungsweise des Vortrags
- Das gelungene Konzept - Einstieg und Ausstieg
- Menschen erreichen und begeistern
- Präsentationen professionalisieren
- Umgang mit Stress und Nervosität

Dozierende/-r: Dr. Simone Richter, Kommunikationstrainerin, Journalistin und Publizistin

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2521SP	05.05.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

Die Kraft der Stimme

- Stimm- und Sprechtraining, Atmung, Haltung
- Die eigene mittlere Sprechstimmlage finden
- Zuhörergerecht sprechen - Stimmhygiene
- Praxisübungen für Stimme, Atem und Körper
- Sicherheit in der eigenen Kommunikation gewinnen
- Wissen, wie meine Stimme bei meinen Zuhörern ankommt

Dozierende/-r: Manuel Feneberg, Trainer für Sozial- und Führungskompetenz, Coach und Schauspieler

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2522SD	20.03.2026	Online	Digital	198,00 EUR	

* zusätzl. Kosten: ME = Mittagessen, TP = Tagungspauschale (i.d.R.: Kaffee, Getränke, Mittagessen), VP = Vollpension

Lisa Weißer: 0711 21041-51, E-Mail: l.weisser@w-vwa.de
Nikolett Bosnyak: 0711 21041-37, E-Mail: n.bosnyak@w-vwa.de

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Selbstsicher auftreten und wirksam reden

- Schärfung der rhetorischen Fähigkeiten und Aufbau von Selbstvertrauen
- Einsatz von Körpersprache zur Verstärkung der verbalen Botschaften
- Einsatz von Sprache und Stimme für maximale Wirkung
- Anwendung sprachlicher Mittel zur Vermittlung von Botschaften und Erzeugung positiver Emotionen
- Umgang mit Nervosität durch gezielten Abbau und Umwandlung von Lampenfieber in positive Energie
- Verständnis der grundlegenden Bausteine der eigenen Ausstrahlung
- Bewusstes Lenken der eigenen Wirkung auf andere

Dozierende/-r: Manuel Feneberg, Trainer für Sozial- und Führungskompetenz, Coach und Schauspieler

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2524SP	15. - 16.04.2026	Präsenz	Stuttgart	586,00 EUR	
2026-2523SP	05. - 06.10.2026	Präsenz	Stuttgart	586,00 EUR	

NEU Digitale Rhetorik - im virtuellen Raum kommunizieren, wirken und überzeugen

- Rhetorischen Besonderheiten und Anforderungen im virtuellen Raum kennen und verstehen
- Starke Ausstrahlung und persönliche Wirkung erzielen
- Überzeugungskraft in digitalen Kommunikationssituationen maximieren
- Bewusster Einsatz von Gestik, Mimik und Stimme
- Eigene Ziele in Online-Meetings und Videokonferenzen effektiver erreichen und Zielgruppen überzeugen

Dozierende/-r: Dr. Simone Richter, Kommunikationstrainerin, Journalistin und Publizistin

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2411SD	02.07.2026	Online	Digital	308,00 EUR	

NEU Tschüss Lampenfieber! - Angstfrei sprechen und präsentieren

- Ursachen und Dynamiken von Lampenfieber verstehen
- Wissenswertes über Stressreaktionen
- Körper-, Atem- und Stimmtechniken zur Selbstregulation
- Tools zur Vorbereitung und Nachbereitung
- Stärkung von innerer Haltung und Auftrittssicherheit
- Umgang mit Nervosität / Blackout-Situationen - Lampenfieber unter Kontrolle bringen

Dozierende/-r: Dr. Simone Richter, Kommunikationstrainerin, Journalistin und Publizistin

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2412SP	12.10.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

* zusätzl. Kosten: ME = Mittagessen, TP = Tagungspauschale (i.d.R.: Kaffee, Getränke, Mittagessen), VP = Vollpension

Lisa Weißer: 0711 21041-51, E-Mail: l.weisser@w-vwa.de
Nikolett Bosnyak: 0711 21041-37, E-Mail: n.bosnyak@w-vwa.de

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Souverän in jeder Situation

- Optimale Vorbereitung von Präsentationen und Auftritten
- Kommunikationsstarker und souveräner Auftritt
- Überzeugung durch persönliche professionelle Außenwirkung
- Individuell angepasste Rhetorik
- Umgang mit Kritik und Fragen

Dozierende/-r: Dr. Simone Richter, Kommunikationstrainerin, Journalistin und Publizistin

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2527SP	28.01.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	
2026-2526SP	06.07.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	
2026-2525SP	24.09.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

Soll ich, soll ich nicht? Was soll ich tun? - Warum wir uns manchmal schwer tun, eine Entscheidung zu treffen

- Entscheidungen identifizieren, die leicht und schwer fallen
- Gefühle annehmen, die eine Entscheidung blockieren, behindern oder unterstützen
- Entscheidungsfreude/ -schwierigkeiten hängen mit unserer Persönlichkeit zusammen
- Wie die inneren Antreiber Entscheidungen beeinflussen
- Der Weg zur freien autonomen Entscheidung
- Methoden der Entscheidungsfindung kennen und üben

Dozierende/-r: Birgit Baumann, dta-Diplom-Trainerin & Beraterin, SIZE Success Coach zert., langjährige Führungskraft im öffentlichen Dienst

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2528SP	14.04.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

* zusätzl. Kosten: ME = Mittagessen, TP = Tagungspauschale (i.d.R.: Kaffee, Getränke, Mittagessen), VP = Vollpension

Lisa Weißer: 0711 21041-51, E-Mail: l.weisser@w-vwa.de
Nikolett Bosnyak: 0711 21041-37, E-Mail: n.bosnyak@w-vwa.de

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Argumentationstraining- Die Macht der Worte

- Argumentationsmodelle – kennen und nutzen
- Selbstwirksames Kommunizieren: souverän und konstruktiv mit Attacken umgehen
- Effektive Werkzeuge für erfolgreiche Gespräche
- Umgang mit schwierigen und unfairen Gesprächspartner/-innen
- Tipps zur Versachlichung von Gesprächen

Dozierende/-r: Dr. Simone Richter, Kommunikationstrainerin, Journalistin und Publizistin

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2529SP	24.11.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

Nicht auf den Mund gefallen - Das richtige Wort zur richtigen Zeit

- Konstruktive und wertschätzende Schlagfertigkeit
- Persönliche Voraussetzungen, Überwindung von Blockaden
- Die wichtigsten Grundtechniken
- Analyse von Beispielen
- Viele praktische Übungen

Dozierende/-r: Dipl.-Theologe Elfi Gerhardt, Dipl.-Theologin, Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Aichhalden

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2530SD	06.10.2026	Online	Digital	308,00 EUR	

Erfolgreiche Kommunikation und Gesprächsführung

- Wahrnehmung und Grundelemente der Kommunikation sowie Übungen zur Kommunikation
- Körpersprache: die nonverbale Kommunikation
- Gespräche strukturieren, Analyse von Gesprächssituationen

Dozierende/-r: Evelyn Kälker, Supervisorin (DGSV), Lehrcoach, Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Esslingen

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2531SP	18. - 19.11.2026	Präsenz	Stuttgart	586,00 EUR	

* zusätzl. Kosten: ME = Mittagessen, TP = Tagungspauschale (i.d.R.: Kaffee, Getränke, Mittagessen), VP = Vollpension

Lisa Weißer: 0711 21041-51, E-Mail: l.weisser@w-vwa.de
Nikolett Bosnyak: 0711 21041-37, E-Mail: n.bosnyak@w-vwa.de

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Achtsame Kommunikation - Wie Sie anspruchsvolle Gespräche gelassen meistern können

- Grundlagen und Grundhaltung der Achtsamkeit
- Techniken der Gesprächsführung
- Achtsame Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Umgang mit anspruchsvollen Gesprächssituationen

Dozierende/-r: Dipl.-Soziologe Sybille Gottlob, Systemischer Coach, MBSR Trainerin

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2532SD	02.12.2026	Online	Digital	308,00 EUR	

Schluss mit "Psycho-Spielchen" in Gesprächen - Kommunikationsfallen erkennen und bewusst damit umgehen

- Psychologische Spiele und ihre Spielregeln - das "Drama-Dreieck"
- Kommunikation im Spiel, Rollen im Spiel und der "Spielgewinn"
- Eskalationsstufen im Spielverlauf
- Typische Spiele in der Arbeitswelt
- Konkrete Lösungsstrategien: Wie Sie möglichst "spielfrei" arbeiten können

Dozierende/-r: Birgit Hornberger-Freitag, Trainerin und Coach für Sozial- und Führungskompetenz, Württ. VWA e. V.

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2533SD	02.07.2026	Online	Digital	308,00 EUR	

Charismatisch und selbstsicher wirken - mit Körpersprache zum Erfolg

- Einsetzen von Körperhaltung, Mimik und Gestik basierend auf charismatischen Prinzipien
- Zusammenhang zwischen innerer Haltung und äußerlicher Ausstrahlung
- Aufbau von Vertrauen durch den gezielten Einsatz von körpersprachlichen Mitteln
- Techniken zur Steigerung der eigenen Präsenz und Selbstsicherheit in zwischenmenschlichen Situationen
- Körpersprachliche Instrumente erweitern - Wirkung der eigenen Körpersprache kennenlernen und bewusst lenken
- Nutzen von Feedback zur Verbesserung der eigenen individuellen Performance

Dozierende/-r: Manuel Feneberg, Trainer für Sozial- und Führungskompetenz, Coach und Schauspieler

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2534SP	23. - 24.11.2026	Präsenz	Stuttgart	586,00 EUR	

* zusätzl. Kosten: ME = Mittagessen, TP = Tagungspauschale (i.d.R.: Kaffee, Getränke, Mittagessen), VP = Vollpension

Lisa Weißer: 0711 21041-51, E-Mail: l.weisser@w-vwa.de
Nikolett Bosnyak: 0711 21041-37, E-Mail: n.bosnyak@w-vwa.de

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Generation X, Y und Z- Erfolgreiches Miteinander auf Augenhöhe

- Die Unterschiedlichen Generationen und „wie sie ticken“
- Unterschiedliche Werte und Einstellungen
- Motivatoren der vier Generationen
- Aufbau von gegenseitigem Verständnis und gelingende Zusammenarbeit im Team

Dozierende/-r: Tina Härten, Training & Coaching

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2535SP	24.09.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

MENSCHENKENNTNIS UND KONFLIKTMANAGEMENT

Erfolgsfaktor Menschenkenntnis - Mitarbeiter/-innen, Kolleg/-innen und Vorgesetzte besser verstehen

- Sich selbst und andere besser einschätzen können mit Hilfe des Enneagramms
- Unterschiedliche Wahrnehmungs- und Kommunikationsstile
- Motivationsstrategien und Kontaktverhalten
- Konflikt- und Stressreaktionen
- Stärken- und Schwächenprofile im Berufsleben
- Entwicklungspotenziale

Dozierende/-r: Jürgen Werner, Jurist und Sozialwissenschaftler, Kommunikationstrainer für Fach- und Führungskräfte, Freiburg

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2538SP	20. - 21.10.2026	Präsenz	Stuttgart	586,00 EUR	



JETZT STARTEN!
sizesuccess.de

SIZE Success

Das Persönlichkeits-, Kommunikations- und Leadershipmodell

Erhalten Sie fundierte und ressourcenorientierte Persönlichkeitsprofile mit Potential-Analysen und steigern Sie die Leistung Ihres Teams!

0711 21041-94
 sizesuccess@w-vwa.de



sizesuccess.de

* zusätzl. Kosten: ME = Mittagessen, TP = Tagungspauschale (i.d.R.: Kaffee, Getränke, Mittagessen), VP = Vollpension

Lisa Weißer: 0711 21041-51, E-Mail: l.weisser@w-vwa.de
 Nikolett Bosnyak: 0711 21041-37, E-Mail: n.bosnyak@w-vwa.de

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

NEU Wie ticke ich, wie ticken die anderen? - Sich selbst und andere besser verstehen

- Kontakttüren finden, Wahrnehmungen und Überzeugungen reflektieren
- Eigenschaften und Stärken benennen und einsetzen
- Kommunikationsstile analysieren
- Psychische Bedürfnisse wahrnehmen und entfalten / Stressmuster erkennen und vermeiden
- Energietank füllen und Aggressionen abbauen
- Konfliktmuster durchbrechen

Dozierende/-r: Birgit Baumann, dta-Diplom-Trainerin & Beraterin, SIZE Success Coach zert., langjährige Führungskraft im öffentlichen Dienst

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2414SP	17.03.2026	Präsenz	Stuttgart	308,00 EUR	

Kompetenter Umgang mit schwierigen Mitmenschen

- Wann gilt ein Mensch als schwierig?
- Persönliche Reizpunkte identifizieren
- Wie Sie Ihre Verärgerung nachhaltig überwinden können
- Auf konstruktive Weise Rückmeldung geben und unsachliche Angriffe angemessen abwehren
- Mit Schlagfertigkeit den Wind aus den Segeln nehmen
- Wann braucht es bei Unverschämtheiten ein deeskalatives Vorgehen, wann eine deutliche Konfrontation?

Dozierende/-r: Jürgen Werner, Jurist und Sozialwissenschaftler, Kommunikationstrainer für Fach- und Führungskräfte, Freiburg

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2539SP	24. - 25.03.2026	Präsenz	Stuttgart	586,00 EUR	

Konflikte im Arbeitsalltag managen

- Einschätzung des persönlichen Konfliktverhaltens
- Konfliktursachen
- Hauptreaktionsmöglichkeiten und Ansätze zur konstruktiven Konfliktlösung
- Eigendynamiken und Eskalationsphasen von Konflikten

Dozierende/-r: Evelyn Kälker, Supervisorin (DGSV), Lehrcoach, Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Esslingen

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2540SD	30.04.2026	Online	Digital	308,00 EUR	

* zusätzl. Kosten: ME = Mittagessen, TP = Tagungspauschale (i.d.R.: Kaffee, Getränke, Mittagessen), VP = Vollpension

Lisa Weißer: 0711 21041-51, E-Mail: l.weisser@w-vwa.de
Nikolett Bosnyak: 0711 21041-37, E-Mail: n.bosnyak@w-vwa.de

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Konfliktmanagement - Konflikte erfolgreich lösen

- Woran Sie einen Konflikt erkennen
- Wie ein Konflikt eskaliert, bei dem alle am Ende verlieren
- Wie Sie Missverständnisse reduzieren können
- Wie sich aufgebrauchte Emotionen beruhigen lassen
- Wie Sie in starre Positionen wieder Bewegung bringen
- Wie Sie mit mediativer Kompetenz zwischen zwei Konfliktparteien vermitteln können

Dozierende/-r: Jürgen Werner, Jurist und Sozialwissenschaftler, Kommunikationstrainer für Fach- und Führungskräfte, Freiburg

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2541SP	17. - 18.11.2026	Präsenz	Stuttgart	586,00 EUR	

KUNDENORIENTIERUNG

Top im Kund/-innenkontakt - Erfolgreich im persönlichen und telefonischen Kontakt

- Verschiedene Kundentypen erkennen und zuverlässig einschätzen können
- Professioneller Umgang mit der eigenen Reaktion
- Umgang mit Emotionen, Provokationen und eigenen Fehlern
- Gesprächstechniken um Gespräche mit Kund/-innen zu leiten
- Konstruktiver Umgang mit schwierigen Situationen/Kund/-innen

Dozierende/-r: Dominik Beierbach, Business Trainer, NOVELIS GmbH, Tübingen

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2536SD	07.05.2026	Online	Digital	308,00 EUR	

Top im Kund/-innenkontakt - Umgang mit Provokationen und verbalen Angriffen

- Umgang mit Provokationen
- Sich abgrenzen zu Beschuldigungen/Angriffen
- Techniken zum Umgang mit verbalen Attacken, Provokationen und Störungen
- Ruhe finden und bewahren, Situationen nicht eskalieren lassen
- Umgang mit eigenen Fehlern

Dozierende/-r: Dominik Beierbach, Business Trainer, NOVELIS GmbH, Tübingen

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2537SD	23.11.2026	Online	Digital	308,00 EUR	

* zusätzl. Kosten: ME = Mittagessen, TP = Tagungspauschale (i.d.R.: Kaffee, Getränke, Mittagessen), VP = Vollpension

Lisa Weißer: 0711 21041-51, E-Mail: l.weisser@w-vwa.de
Nikolett Bosnyak: 0711 21041-37, E-Mail: n.bosnyak@w-vwa.de

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

SEMINARE FÜR FRAUEN

NEU Auftritt und Wirkung für Frauen - Souverän, präsent und authentisch kommunizieren

- Wirkung entsteht nicht zufällig – sie lässt sich gezielt gestalten
- Mit Körpersprache und Stimme Präsenz entfalten
- Innere Stärke zeigen – souverän trotz Aufregung
- Kompetent auftreten – auch spontan überzeugen

Dozierende/-r: Christina Handschel, Rhetoriktrainerin (TÜV zert.), Master-Life-Coach (DBCA), Sonderschullehrerin a.D.

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2375SP	05. - 06.05.2026	Präsenz	Stuttgart	586,00 EUR	

Klar kommunizieren für Frauen - Sagen Sie, was Sie wollen – so, dass andere Sie verstehen

- Guter Austausch beginnt mit Klarheit
- Klartext sprechen – auf den Punkt kommen
- Kommunikationsstile und Gesprächskontexte verstehen
- Der Umgang mit herausfordernden Redesituationen

Dozierende/-r: Christina Handschel, Rhetoriktrainerin (TÜV zert.), Master-Life-Coach (DBCA), Sonderschullehrerin a.D.

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2542SP	07. - 08.07.2026	Präsenz	Stuttgart	586,00 EUR	

Rhetorik für Frauen - Die Kunst, zu überzeugen

- Was Rhetorik ausmacht
- Klar und überzeugend auf den Punkt kommen
- Überzeugen beginnt beim Gegenüber

Dozierende/-r: Christina Handschel, Rhetoriktrainerin (TÜV zert.), Master-Life-Coach (DBCA), Sonderschullehrerin a.D.

Produkt-Nr.	Termin	Format	Ort	Teilnahmegebühr	zusätzl. Kosten
2026-2543SP	17. - 18.11.2026	Präsenz	Stuttgart	586,00 EUR	

* zusätzl. Kosten: ME = Mittagessen, TP = Tagungspauschale (i.d.R.: Kaffee, Getränke, Mittagessen), VP = Vollpension

Lisa Weißer: 0711 21041-51, E-Mail: l.weisser@w-vwa.de
Nikolett Bosnyak: 0711 21041-37, E-Mail: n.bosnyak@w-vwa.de

NOTIZEN

NOTIZEN

DIGITALE WEITERBILDUNG

VWA

Lernen, wann und wo Sie möchten – praxisnah und flexibel.

LIVE-WEBINAR / WEB-SEMINAR

LIVE

ONLINE

INTERAKTIV

KURZ-WEBINAR

LIVE

ONLINE

INTERAKTIV

MAX. 2H

HYBRID-SEMINAR

LIVE

ONLINE ODER VOR ORT

INTERAKTIV

E-LEARNING

ON DEMAND

ONLINE

teilw. INTERAKTIV

ONLINE COACHING

LIVE

ONLINE ODER TELEFON

INTERAKTIV

Im Büro, im Homeoffice oder von unterwegs... **Sie entscheiden, wann und wo** Sie lernen!

Sie erhalten ein **Teilnahmezertifikat** zum Nachweis Ihrer beruflichen Fortbildung.
(für E-LEARNING teilweise)

Sparen Sie wertvolle Zeit und Reisekosten. So bleibt mehr Raum für das Wesentliche!

w-vwa.de



natürlich nachhaltig

Dieses Printerzeugnis besteht aus
nachhaltig angebautem Rohstoff

**Württ. Verwaltungs- und
Wirtschafts-Akademie e. V.**

VWA Bildungshaus
Wolframstraße 32
70191 Stuttgart

 0711 21041-0

 0711 21041-71

 info@w-vwa.de

 www.w-vwa.de