

Mentale Stärke im Beruf

Zielgruppe

Führungskräfte aller Fachbereiche

Termin	Ort	Landkreis	Beginn / Ende
09.10.2025	76133 Karlsruhe	Stadtkreis Karlsruhe	09.00 Uhr - 16.30 Uhr

Tagungsgebühr	Stornokosten
230,00 € je Teilnehmer/in	50% ab 2 Wochen vor dem ersten Seminartag

Referent/in

Dr. Thomas Vollmar, v+w training und beratung, Weisenheim am Berg

Themenschwerpunkte

Als Führungskraft in der Verwaltung sind Sie vielen Situationen ausgesetzt, die mentale Stärke erfordern: Gestiegene Erwartungshaltungen von Bürger/innen, herausfordernde Kommunikationssituationen, Konflikte im Führungsalltag oder auch Zeitdruck und eine große Aufgabenvielfalt. Die innere Haltung und die Form der mentalen Verarbeitung haben viel damit zu tun, wie belastende Situationen angenommen und gemeistert werden. Im Seminar werden sowohl spontan einsetzbare als auch längerfristig wirkende Techniken praxisbezogen besprochen und ausprobiert.

- **Die Bedeutung mentaler Stärke**
- **Individuelle Belastungs- und Stärkefaktoren**
 - Die inneren Antreiber nach E. Berne
 - Individuelle Ausprägung der Resilienzfaktoren
- **In Stresssituationen spontan gelassen und souverän reagieren**
 - Atemtechnik
 - Gedankenstopp
 - Perspektivenwechsel
 - Selbstinstruktion
- **Trainingsprogramm mentale Stärke**
 - Technik der kognitiven Umstrukturierung
 - Entspannungstechniken für den Alltag
 - Mentale Anker setzen
 - Achtsamkeit – Konzentration – Fokussierung



Verwaltungsschule
des Gemeindetags Baden-Württemberg
Kommunaler Landesverband
kreisangehöriger Städte und Gemeinden

Haus der Gemeinden
Hoffstr. 1 b, 76133 Karlsruhe

Ansprechpartner:
Sabine Kammermeier
☎ +49 721 98446 -19
📠 +49 721 98446 -919
✉ sabine.kammermeier@verwaltungsschule-bw.de
www.verwaltungsschule-bw.de

Verwaltungsschule
Haus der Gemeinden
Sabine Kammermeier
Hoffstr. 1 b
76133 Karlsruhe

Anmeldung

Mentale Stärke im Beruf

Veranstaltungsnummer	Termin	Veranstaltungsort	Kreis
<input type="checkbox"/> 254057.036-001	09.10.2025	76133 Karlsruhe	Stadtkreis Karlsruhe

Geburtsdatum
(freiwillige Angabe)

Name, Vorname

Herr Frau

Dienststelle

Straße

Postleitzahl / Ort

Telefon

Telefax

E-Mail

Leit-ID

Landkreis

Datum, Stempel, Unterschrift