

Mentale Stärke im Beruf

Zielgruppe

Führungskräfte aller Fachbereiche

Termin	Ort	Landkreis	Beginn / Ende
05.11.2026	72336 Balingen	Zollernalbkreis	09.00 Uhr - 16.30 Uhr

Tagungsgebühr	Stornokosten
240,00 € 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
☐ 264057.036-001	05.11.2026	72336 Balingen	Zollernalbkreis

Geburtsdatum
(freiwillige Angabe)

Name, Vorname

_____ ☐ Herr ☐ Frau

Dienststelle

Straße

Postleitzahl / Ort

Telefon

Telefax

E-Mail

Leit-ID

Landkreis

Datum, Stempel, Unterschrift