



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

LIVE-WEBINAR: Die Ruhe weghaben - Gelassen, entspannt und hoch engagiert arbeiten

Produktnummer
2025-41087D

Termin
13. Februar 2025
09:00 bis 16:30 Uhr

Gebühren
300,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

Inhalte

Der/die hat die Ruhe weg, sagen wir, wenn sich jemand besonnen und locker auch in nervigen Situationen nicht aus der Fassung bringen lässt. Aber Ruhe zu bewahren, ist leichter gesagt als getan. Manchmal könnte man an die Decke springen. Wie kann ich lernen, gelassen Dinge zu ertragen, die ich nicht ändern kann, anstatt mich daran aufzureiben? Woher kann ich Mut und Kraft nehmen, das zu ändern, worauf ich Einfluss nehmen könnte, anstatt zu resignieren? Wie kann ich meinen Handlungsspielraum richtig einschätzen und ausschöpfen?

Das Webinar geht der Frage nach, was im alltäglichen Trubel wirklich an unseren Kräften zehrt. Es hilft, falsche verinnerlichte Glaubenssätze zu überdenken und eine neue, souveräne Haltung für typische berufliche Frustsituationen einzuüben. Wer in sich ruht und sich mental und verbal abgrenzen kann, arbeitet konzentrierter, engagierter, ohne irgendwann gestresst auszubrennen.

- Das richtige Maß an Engagement: zwischen Dienst nach Vorschrift und Burnout, leidenschaftlich und zugleich gelassen sein
- Die Kunst des Loslassens: Unabänderliches radikal akzeptieren
- Mut zur Veränderung: Handlungsspielräume ausnützen, aus der Opferrolle rauskommen
- Innere Distanz finden: sich mental und verbal bewusst und klar abgrenzen
- Innere Stressoren identifizieren und angehen: Ärger, Sorgen, Ängste usw.
- Das Märchen vom Multitasking und falsche, verinnerlichte Glaubenssätze
- Mehr Selbstbestimmung durch Aufmerksamkeits-Fokussierung
- Das einfache Glück der Konzentration („Flow“)
- Kurze alltagstaugliche Übungen für Körper und Geist

Dozent:innen

Elfi Gerhardt
Dipl.-Theologin, Trainerin für Kommunikations- und Führungs-kompetenz,
Aichhalden

Zielgruppe

Alle, die angesichts hoher Anforderungen und Belastungen ressourcenschonend und zugleich engagiert arbeiten möchten.

Ort

VWA digital

Kontakt

Information

Nikolett Bosnyak
0711 21041-37
n.bosnyak@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Lisa Weißer
0711 21041-51
l.weisser@w-vwa.de

[Anmelde- und Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Hinweis

HINWEIS

Diese Veranstaltung wird LIVE als WEBINAR durchgeführt. Eine Teilnahme ist nur ONLINE möglich.

TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN ZUR ONLINE-TEILNAHME

- Sie benötigen ein mit dem Internet verbundenes Endgerät (Desktop-PC, Laptop, Tablet oder Smartphone), sowie eine stabile Internetverbindung.
- Ihr Endgerät sollte über Mikrofon und Webkamera verfügen, um sich verbal und visuell zu beteiligen.
- Ihr Gerät muss Ton wiedergeben können; über Lautsprecher oder Kopfhörer. Optional ist die Teilnahme per Telefon möglich, um Ton zu empfangen.
- Die Teilnahme erfolgt direkt über einen Internet Browser und erfordert keine weitere Software oder Plug-Ins.
- Uneingeschränkt funktionieren die Browser Chrome, Microsoft Edge und Safari (jeweils in der aktuellen Version). Wir empfehlen „Chrome“. Den Internet Explorer von Microsoft bitte nicht verwenden!
- Wichtig: Starten Sie den Browser direkt auf Ihrem PC! Citrix- oder Remote-Desktop-Umgebungen sowie Internetzugänge, die über eine VPN-Verbindung hergestellt werden, können zu Problemen führen.
- Testen Sie bei Bedarf den Zugang vorab unter: <http://webinare.vwa-digital.de>

INFORMATIONEN ZUR ONLINE-TEILNAHME

- Ihre persönlichen Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung per Mail. Bitte überprüfen Sie hierfür auch den Eingang Ihres Spam-Ordners. Bewahren Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten sicher auf, da diese ihre Gültigkeit für alle zukünftigen Online-Veranstaltungen behalten.
- Selbstverständlich können Sie für die Teilnahme auch ein privates Endgerät nutzen.
- 30 Min. vor Beginn ist der Webinar-Raum geöffnet. In diesem „Check-In“-Zeitfenster helfen wir Ihnen mögliche technische Probleme zu beheben.
- Bei technischen Problemen rufen Sie unsere IT-Service-Hotline unter 0711 21041-9999 an.
- Begleitunterlagen stehen i.d.R. einen Werktag vor dem Veranstaltungstermin zum Download über Ihre Zugangsdaten für Sie bereit. Die Unterlagen sind ca. 1 Woche verfügbar.
- Ihre Teilnahmebestätigung erhalten Sie per E-Mail.