

Wieder den Kopf freibekommen

Stress regulieren und mehr Gelassenheit spüren

Zielgruppe

Oberbürgermeister/innen, Bürgermeister/innen und Beigeordnete

Termin	Ort	Landkreis	Beginn / Ende
07.05.2025	79224 Umkirch	Breisgau-Hochschwarzwald	10.00 Uhr - 15.00 Uhr
08.10.2025	76337 Waldbronn	Karlsruhe	10.00 Uhr - 15.00 Uhr

Tagungsgebühr

390,00 € je Teilnehmer/in

Stornokosten

50% ab 2 Wochen vor dem ersten Seminartag

Referent/in

Mercedes Magdalena Mende, Ökonomin, Psychologin und Therapeutin, Friedenweiler

Themenschwerpunkte

Wer kennt es nicht: diese Gedanken, die einfach nicht aus dem Kopf wollen, die immer wieder auftauchen und innerlich Ping-Pong spielen. Sie erschweren den Arbeitsalltag, machen dünnhäutig, rauben den Schlaf. Lässt man ihnen freien Lauf, können sie sich auf Dauer auch körperlich bemerkbar machen.

Hohe Erwartungen, Leistungsdruck, ungeklärte Konflikte und Spannungsfelder können Auslöser für anhaltendes Stresserleben und mentale Belastungen sein.

Ziel dieser Veranstaltung ist es, stressauslösenden Gedanken auf die Schliche zu kommen, ihre Dynamiken zu verstehen, sie zu lösen und wieder mehr Entspannung zu spüren.

Daneben bietet sie die Möglichkeit, sich in geschütztem Rahmen über aktuelle Belastungen auszutauschen und Lösungswege zu finden.



Gemeindetag
Baden-Württemberg

Verwaltungsschule
Haus der Gemeinden
Ute Lerch
Hoffstr. 1 b
76133 Karlsruhe

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

Haus der Gemeinden
Hoffstr. 1 b, 76133 Karlsruhe

Ansprechpartner:

Ute Lerch

☎ +49 721 98446 -11

📠 +49 721 98446 - 911

✉ ute.lerch@verwaltungsschule-bw.de

www.verwaltungsschule-bw.de

Anmeldung

Wieder den Kopf freibekommen - Stress regulieren und mehr Gelassenheit spüren

Veranstaltungsnummer	Termin	Veranstaltungsort	Kreis
<input type="checkbox"/> 255024.851-001	07.05.2025	79224 Umkirch	Breisgau-Hochschwarzwald
<input type="checkbox"/> 255024.851-002	08.10.2025	76337 Waldbronn	Karlsruhe

Geburtsdatum
(freiwillige Angabe)

Name, Vorname

Herr Frau

Amtsbezeichnung

Dienststelle

Straße

Postleitzahl / Ort

Telefon

Telefax

E-Mail

Leit-ID

Landkreis

Datum, Stempel, Unterschrift