

Mentale Stärke: Herausforderungen mit einem positiven Mindset begegnen

Kursnummer 26Z182470

Beginn Sonntag, 04.10.2026, 13:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 115

Dozent Julia Emmerich

Kursentgelt 38,00 €

Ihr Glas ist eher halb leer, als halb voll? Sie wünschen sich positivere, förderliche Sichtweisen auf Ihr Leben?

In diesem Workshop erlernen Sie Strategien zur Stärkung Ihrer Perspektive auf sich und die Welt. Entdecken Sie neue Wege, um mit beruflichen und persönlichen Herausforderungen umzugehen, resiliente Denkhaltungen zu entwickeln und Veränderungen mit Zuversicht und innerer Stärke zu begegnen. Sie lernen Tools kennen, um Ihren Alltag mit mehr Klarheit und Zufriedenheit zu meistern. Denn: Positives, förderliches Denken ist wie ein Muskel, den man trainieren kann. Lassen Sie uns gemeinsam damit anfangen!

Das nehmen Sie mit:

- Die Teilnehmenden lernen, wie Denkmuster entstehen und wie man sie positiv verändern kann.
- Der Kurs zeigt Wege auf, negative Gedankenspiralen zu unterbrechen und hinderliche Gedanken in förderliche Sichtweisen umgewandelt
- Sie lernen Veränderungen mit Zuversicht und innerer Stärke zu begegnen
- Ziel ist es, die eigenen Gedanken als kraftvolle Ressource zu nutzen, um bewusster, freier und selbstbestimmter durchs Leben zu gehen.
- Sie lernen Methoden aus der positiven Psychologie und dem systemischen Coaching kennen.

Für wen der Workshop ist:

- Für alle, die mit einem positiven, wertschätzenden Blick durchs Leben gehen möchten (in Bezug auf andere und auf sich selbst)
- Für alle, die lernen möchten, ihre Gedanken zu trainieren, um für herausfordernde Phasen besser gewappnet zu sein
- Für alle, die sich aktuell in Umbruchphasen befinden und sich konstruktive Impulse wünschen.

Das bringen Sie mit:

- Schreibmaterial (Digital oder Stift & Papier) für Reflexionsübungen
- Freude an der Selbsterkundung
- Diskretion – was hier besprochen wird, bleibt bitte im Kursraum

Leitung:

Nach dem Studium der Kommunikationswissenschaft war Julia Emmerich viele Jahre im Kommunikationsbereich tätig. Vor drei Jahren hat sie eine Herzensangelegenheit zum Beruf gemacht: Menschen in Entwicklungsprozessen zu unterstützen. Das war ihr Start als Trainerin und Coachin.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

04.10.2026 13:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 115

[zur Kursdetail-Seite](#)