

## Positives Mindset – Schlüssel zu innerer Kraft

|                        |                                      |
|------------------------|--------------------------------------|
| <b>Termin</b>          | 13.11.2026<br>09.00–16.15 Uhr        |
| <b>Kurs</b>            | 51389                                |
| <b>Teilnahmegebühr</b> | Die Teilnahmegebühr beträgt 160,- €. |

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich online unter [www.wohlfahrtswerk.de](http://www.wohlfahrtswerk.de) bzw. mit dem umseitigen Formular an.

### Rücktritt

Anmeldungen können bis zur schriftlichen Bestätigung seitens des Wohlfahrtswerks kostenlos storniert werden. Bis drei Werktage vor Seminarbeginn werden 50 Prozent der Kursgebühr fällig, danach wird der gesamte Rechnungsbetrag fällig.

### Ansprechpartner

Sekretariat Tel. 0711/61926-821 /-822  
[info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de](mailto:info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de)

### Anfahrt

**Bildungszentrum Wohlfahrtswerk**  
Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart

Stadtbahn: Linie U1, U2, U4 und U9  
Haltestelle Berliner Platz

S-Bahn: Haltestelle Stadtmitte  
oder Feuersee

Parkmöglichkeiten: Parkhaus Tivoli  
Parkhaus Liederhalle/Bosch-Areal

Das Bildungszentrum ist barrierefrei.



Kommunikation & Gesundheitsförderung



**Bildungszentrum  
Wohlfahrtswerk**

13.11.2026  
Stuttgart

# Positives Mindset – Schlüssel zu innerer Kraft

## Thema

### Die Kraft der inneren Einstellung

Welches sind die Komponenten, aus denen unsere psychische Widerstandskraft besteht? Wie können diese gestärkt und weiterentwickelt werden? Wie können wir trotz Zeitdruck, hohen Anforderungen, Personalmangel und Arbeitsdichte im Pflege- und Betreuungsbereich bestehen? Mit diesen Fragestellungen beschäftigen wir uns in diesem Seminar. Sie erkennen Ihre persönlichen Stressmuster und lernen Methoden kennen, um negative Gedankenmuster zu durchbrechen und Ihre eigenen Potentiale und Stärken zu entfalten. Durch die praktische Umsetzung dieser Methoden im Alltag (privat und beruflich) erhalten Sie mehr Gelassenheit, Flexibilität und können sich besser an Veränderungen anpassen. Komplexe Herausforderungen meistern Sie mit innerer Ruhe, Souveränität und Stärke.

## Zielgruppe

Mitarbeitende aus Pflege und Betreuung

## Inhalte

- Zahlreiche Belastungsfaktoren in Zeiten großer Veränderungen – Worauf habe ich Einfluss?
- Meine Energiebilanz – Was gibt mir Energie und was nimmt mir Energie?
- Belastende Gedankenmuster erkennen und durch neues Verhalten ersetzen
- Positive Lebenseinstellung – So baue ich mentale Stärke auf
- Impulse zur Selbstfürsorge – Selbstsicherheit, Selbstverantwortung, Selbstwert
- Auswirkung auf mein Leben, meine Arbeit, mein Umfeld – Transfer in den Alltag

## Dozentin (ext.)

Dinje Plathner  
Wirtschaftsmediator  
Systemischer Coach  
Business Trainer

Datenschutzinformation: Wir verarbeiten Ihre Daten auf Grundlage der EU-Datenschutz Grundverordnung, Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Absatz 1 lit. b und lit. f) zum Zweck der Anmeldung, Betreuung und Direktmarketing für unsere Seminare. Weitere Datenschutz-Teilnehmerinformationen erhalten Sie auf unserer Internetseite: [www.wohlfahrtswerk.de/datenschutz](http://www.wohlfahrtswerk.de/datenschutz) und [www.wohlfahrtswerk.de/bz-anmeldebedingungen](http://www.wohlfahrtswerk.de/bz-anmeldebedingungen)

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich zu der Fortbildung „Positives Mindset – Schlüssel zu innerer Kraft“ verbindlich an:  
Kurs-Nr. 51389 am 13.11.2026

Kosten übernimmt Arbeitgeber: ☐ ja ☐ nein

Rechnungsanschrift (bitte in Druckschrift!)

.....  
Name/Vorname

.....  
Institution/Funktion

.....  
Straße

.....  
PLZ/Ort

.....  
Telefon/Fax

.....  
E-Mail geschäftlich

.....  
E-Mail privat

.....  
Unterschrift

Anmeldung bitte senden/faxen an:

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk  
Silberburgstraße 93  
70176 Stuttgart  
Tel. 0711 / 619 26-821 /-822  
Fax 0711 / 619 26-849