

Anmeldung¹ bis zum 15.02.2026

- | | |
|---|--|
| • Per Übersendung des ausgefüllten Anmeldebogens an: | DGUV
Disability Management
Glinkastraße 40
10117 Berlin |
| • Per E-Mail | cdmp@dguv.de |
| • Information unter | 030-13001-1332/1 |

Angaben des Teilnehmenden:

Name, Vorname

Firma/Einrichtung

Straße

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Rechnungsadresse:

Name, Vorname

Firma/Einrichtung

Straße

PLZ und Ort

VDiMA-Mitglied?

☐ Ja

☐ Nein

Teilnahmegebühr: 1040,00 €² (für VDiMA-Mitglieder ermäßigt: 990,00 €)

Die Teilnehmeranzahl ist auf 12 begrenzt.

Ort, Datum

Unterschrift

¹ Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Absagen, die später als 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei der DGUV eingehen, werden 50 % des Teilnahmebetrages fällig. Bei Absagen, die später als 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgen, wird der volle Teilnahmebetrag erhoben. Die An- und Abmeldung bedarf der Schriftform (per Post oder per Mail)!



Mentale Stärke

Zertifizierte VDiMa-Fortbildungsveranstaltung
(mit 14 Stunden für die CDMP-Weiterbildung anerkannt)

Montag 20.04.2026 bis Dienstag 21.04.2026

Strandhotel Hübner

Seestrasse 12

18119 Rostock / Warnemünde



VDiMa e.V.

Verein der zertifizierten
Disability-Manager Deutschlands e.V.

² Im Seminarpreis enthalten sind: 1 Übernachtung im Strandhotel Hübner / Warnemünde mit Frühstück, 2 Mittagessen, 1 Abendessen und Kaffeepausen

Mentale Stärke

Die moderne Arbeitswelt stellt uns vor vielfältige Herausforderungen, denen wir mit mentaler Stärke begegnen können. Positive Einstellungen und die Fähigkeit, Chancen aus kniffligen Situationen zu erkennen, sind Schlüsselqualitäten für ein gelingendes Eingliederungsmanagement und für persönliche Wachstum und Erfolg.

Wir wissen aber auch, wie es ist, wenn plötzlich der Stresspegel steigt: Ein Kollege gibt uns die Schuld für entstandene Probleme, ein schwieriges Gespräch steht bevor oder wir stehen unter Zeitdruck und sollen trotzdem funktionieren. Wie schön wäre es, in solchen Momenten gelassen zu bleiben und unsere Energie auf das Wesentliche zu fokussieren!

Dieses Seminar bietet Disability-Managern die Möglichkeit, souverän mit stressigen Situationen umzugehen und das Beste aus jeder Situation zu machen. Entdecken Sie mentale Techniken, um schnell und gekonnt Ihre Emotionen zu regulieren, damit Sie sich selbst und anderen erfolgreich begegnen können, ob im Beruf oder im privaten Alltag.

Erleben Sie zwei inspirierende Tage voller Aha-Momente und machen Sie sich Ihr Leben durch einfach anwendbare mentale Techniken ein Stück leichter.

Die Teilnehmer sollen....

den Unterschied zwischen Wirklichkeit und „Gedanken über die Wirklichkeit“ erkennen - eine konstruktive Haltung bekommen und die „Macht der Gedanken“ für und nicht gegen sich nutzen – mit mentalen Ankern einen Zwischenraum zwischen Reiz und Reaktion setzen können – im professionellen Umfeld Emotionen kontrollieren können, um stets souverän und konstruktiv zu bleiben – ihre inneren Saboteure entlarven und lernen damit leichter umzugehen – über schnell einsetzbare Entspannungsmöglichkeiten im Arbeitsalltag verfügen, um inneren Stress zu reduzieren und um Resilienz, die Motivation und Freude an der Arbeit für sich und andere zu steigern.

Gustav Pruß Geschäftsführung VDiMa e.V.

Dipl. Psych. Isa Schlott

Mentalcoaching Akademie, NLP-und Coaching Ausbildungsinstitut ist seit vielen Jahren Expertin für mentales Training und Gesundheitscoaching. Keynote-Speakerin, Mentalcoach, Stress- und Selbstmanagement-Trainerin, Expertin für Kommunikation, internationale Führungskräftetrainerin, zertifizierte NLP-Trainerin und Ausbilderin, geprüfte NLP-Coach, Gesundheits- und Hypnosecoach mit eigener Praxis für neuromentale Kurzzeittherapie. Autorin des Fachbuches „Coaching im Grenzbereich“ Inhaberin der www.coaching-lounge.com und der www.mentalcoaching-akademie.de

Montag, 20.04.2026

10:00 - 10:30 Uhr

Begrüßung und Einführung

10:30 – 11:00 Uhr

Einführung in die mentale Stärke

- Was ist mentale Stärke?
- Wie tickt mein Gehirn?
- Wie werde ich vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer?

11:00 – 11:15 Uhr

Kaffeepause

11:15 – 12:30 Uhr

Der Unterschied zwischen der Wirklichkeit und den Gedanken über die Wirklichkeit

- Techniken aus dem Mentaltraining
- Übungen zur bewussten Kontrolle von Gedanken

12:30 – 13:30 Uhr

Mittagspause

13:30 – 14:45 Uhr

Mentale Anker setzen

- Konzepte und Techniken
- Anwendungen von Ankertechniken
- praktische Übungen

14:45 – 15:00 Uhr

Kaffeepause

15:00 – 16:15 Uhr

Mentale Stärke durch Resilienz

- Entspannung, Bewegung, Ernährung, Schlaf als wichtige Faktoren mentaler Stärke
- Learning to stay: Emotionen einfach kommen lassen

16:15 – 16:45 Uhr

Reframing

- Reframing als Werkzeug zur Umwandlung von Herausforderungen in Chancen

16:45 – 17:00 Uhr

Lernintegration

- Blitzlicht und offene Themen für den nächsten Tag

19:00 Uhr

Gemeinsames Abendessen

Dienstag, 21.04.2025

<i>9:00 – 09:15 Uhr</i>	Einführung in den zweiten Seminartag
<i>09:15 – 10:30 Uhr</i>	Saboteure erkennen und entkräften • Identifikation und Bewältigung innerer Saboteure und negativer Glaubenssätze • Innere Antreiber • Strategien zur Umprogrammierung des Unterbewusstseins • Übungen/ Meditation zur Veränderung von Glaubenssätzen
<i>10:30 – 10:45 Uhr</i>	Kaffeepause
<i>10.45 – 12:00 Uhr</i>	Persönliche Zielsetzung • eigene Ziele und Timeline, Raum für • Gruppenwünsche zu weiteren Themen
<i>12.00 – 12:30 Uhr</i>	Abschluss und Ausblick • Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse • Ausblick auf die langfristige Anwendung und Weiterentwicklung der mentalen Stärke • Feedbackrunde und Abschluss des Seminars
<i>12:30 Uhr</i>	Mittagspause und Verabschiedung