

VWA

KARLSRUHE

Seminarprogramm 2026

Sozial- und Methodenkompetenz



Ihr Erfolg – unser Ziel



Kaiserallee 12 e // 76133 Karlsruhe
T 0721 / 985 50-0 // info@vwa-baden.de
www.vwa-baden.de

SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Am Computer? Dann klicken Sie auf den Veranstaltungstitel für mehr Infos. **Programm in der Hand?** Dann nutzen Sie bitte den QR-Code! Bei Präsenzveranstaltungen ist das Mittagessen (ME) inbegriffen.

NEU

Web-Seminar: Sag's doch einfach positiv!

Die Macht der Worte - erst recht durch positive Rhetorik

- Was gehört zu einer positiven/negativen Rhetorik?
- Welche verbalen und nonverbalen Mittel gibt es dafür?
- Was ist in Sachen Körpersprache zu beachten?
- Und wie lassen sich positive Formulierungen für die Verwendung im Alltag finden
- Sprache schafft Wirklichkeit - Worte haben Wirkung
- Blick auf äußere und innere Haltung
- Mindset Coaching
- Positives Selbstbild verankern

Termin: **Do. 09.07.2026**
Uhrzeit: **09:30 - 16:45 Uhr**
Ort: **Online**
Referent:in: **Dr. Simone Richter**
Gebühr: **294,00 €**
Sem.-Nr.: **26-41029K**



Erfolgreiche Arbeitsmethodik und Selbstmanagement

- Effizient und motiviert arbeiten

- Persönliche Zeitverwendung
- Prioritäten setzen
- Persönliche Arbeitsstile - Stärken und Lernfelder nach dem DISG-Modell
- Zeitfallen und individuelle Gegenmaßnahmen
- Bilanz und Analyse von Problemfeldern im Alltag
- Mit der ALPEN-Methode Arbeitsberge bewältigen

Termin: **Mi. 07.10.2026**
Uhrzeit: **09:00 - 16:45 Uhr**
Ort: **VWA Baden in Karlsruhe**
Referent:in: **Bettina Bechtel**
Gebühr: **319,00 € (inkl. ME)**
Sem.-Nr.: **26-41030K**



Web-Seminar: Konfliktfalle E-Mails?

So gelingt die Kommunikation mit der elektronischen Post

Das Seminar wendet sich an alle, die erfahren wollen

- wie man gute Betreff eilen formuliert
- wie man einen guten Verteiler erstellt
- wie Massenaussen für den Leser so wichtig ist
- warum Struktur gewinnt
- warum der erste Eindruck zählt und die Motivation am Ende nicht fehlen darf
- warum eine E-Mail allein noch keinen Erfolg macht

Termin: **Do. 26.03.2026**
Uhrzeit: **09:30 - 16:45 Uhr**
Ort: **Online**
Referent:in: **Dr. Simone Richter**
Gebühr: **294,00 €**
Sem.-Nr.: **26-41035K**



Professionelles Büromanagement

- Ihr Schlüssel zum Erfolg!

- Effektive Techniken zur Priorisierung Ihrer Aufgaben
- lernen Sie, mit klaren Prioritäten Ihre To-do-Listen sinnvoll zu strukturieren
- Zeitmanagement-Methoden zur optimalen Nutzung Ihrer Arbeitszeit
- Zeit ist eine begrenzte Ressource - umso wichtiger ist der bewusste Umgang damit
- Selbstorganisation leicht gemacht: Mit klaren Zielen den Überblick behalten
- wir zeigen Ihnen, wie Sie realistische und motivierende Ziele definieren
- Büroorganisation: Tipps & Tricks für reibungslose Abläufe
- erhalten Sie praxisnahe Tipps zur Strukturierung Ihrer Arbeitsmaterialien

Termin: **Di. 19.05.2026**
Uhrzeit: **09:00 - 16:45 Uhr**
Ort: **VWA Baden in Karlsruhe**
Referent:in: **Petra Kuch**
Gebühr: **319,00 € (inkl. ME)**
Sem.-Nr.: **26-41045K**



Alles im Griff

- Effektives Zeit- und Selbstmanagement

- Zeitfresser erkennen und ausbremsen
- Strukturierungs- und Planungshilfen adäquat nutzen
- Prioritäten setzen nach dem 4-Felder-Schema
- Das Paretoprinzip sinnvoll anwenden
- Das Arbeitsflussdiag amm: Die Geheimnisse erfolgreicher Arbeitsorganisation
- Wider dem Chaos: Richtig ordnen - gezielt und schnell wieder finde
- Tipps und Tricks zur persönlichen Organisation
- Hilfreiche Grundhaltungen für einen souveränen und professionellen Umgang mit Arbeitsbelastungen

Termin: **Mo. 27.04.2026**
Uhrzeit: 09:00 - 16:45 Uhr
Ort: VWA Baden in Karlsruhe
Referent:in: Eva Himmelsbach
Gebühr: 319,00 € (inkl. ME)
Sem.-Nr.: 26-41075K



Ihr Persönlichkeitsprofil

- Stärken und Potenziale erkennen und erfolgreich nutzen

- Mit dem DISG-Modell sich und andere besser verstehen
- Das eigene Profil ermitteln, Motive des Handelns erkennen
- Verbesserte Kommunikationsfähigkeit mit verschiedenen Typen
- Stärkung der Selbstakzeptanz und sozialen Kompetenz
- Zusammenarbeit im Team
- Persönlichkeit und Lebensphasen
- Stressbewältigung durch einen gelassenen Umgang mit sich und anderen

Termin: **Mi. 21.10.2026**
Uhrzeit: 09:00 - 16:45 Uhr
Ort: VWA Baden in Karlsruhe
Referent:in: Bettina Bechtel
Gebühr: 319,00 € (inkl. ME)
Sem.-Nr.: 26-41077K



Anti-Ärger-Training

- für mehr Erfolg und Gelassenheit im Beruf

- Formen und Folgen des Ärgers
- Mechanismen des Ärgers: Ärger-Analyse-Schema
- Möglichkeiten der Ärgervermeidung und -bewältigung
- Reibungsloser Umgang auch mit schwierigen Gesprächspartner:innen
- Adäquater Ärgerausdruck - gewaltfrei kommunizieren
- Wege zur Zufriedenheit und Gelassenheit

Termin: **Mi. 01.07.2026**
Uhrzeit: 09:00 - 16:45 Uhr
Ort: VWA Baden in Karlsruhe
Referent:in: Bettina Bechtel
Gebühr: 319,00 € (inkl. ME)
Sem.-Nr.: 26-41087K



Termin: **Do. 03.12.2026**
Uhrzeit: 09:00 - 16:45 Uhr
Ort: VWA Baden in Karlsruhe
Referent:in: Bettina Bechtel
Gebühr: 319,00 € (inkl. ME)
Sem.-Nr.: 26-41088K



Umgang mit dem „Kopfkino“

- Schluss mit dem Grübeln

Sie bekommen Impulse...

- wie Sie das „Kopfkino“ abschalten können, vor allen Dingen nachts
- wie sich die Kraft der Gedanken positiv für Ihre Gesundheit und Ihre Ziele nutzen lässt
- wie Sie tagsüber Regisseur Ihres Kopfkinos werden, sich besser konzentrieren können, mehr Gelassenheit gewinnen und den Stress dadurch dauerhaft reduzieren
- zur Analyse und dem Finden von Lösungen bei Problemen
- zur konfliktfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- zur Veränderung des Blickwinkels bei herausfordernden Lebensereignissen
- zum bewussten Erkennen und Ändern von gewohnten Denkmustern, Glaubenssätzen und Verhaltensweisen

Termin: **Mo. 28.09.2026**
Uhrzeit: 09:00 - 16:45 Uhr
Ort: VWA Baden in Karlsruhe
Referent:in: Juliane Klein
Gebühr: 319,00 € (inkl. ME)
Sem.-Nr.: 26-41093K



Regeneration und neue Kraft tanken

- Regeneration als Kraftquelle für mehr Lebensqualität
- Stärkung der psychosozialen Gesundheit (Ressourcentraining)
- Kleine Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Zielgerichtetes Regenerationstraining - Entspannung in Ruhe und Bewegung
- Förderung von Gelassenheit durch Ruhetechniken
- Tankstellen für neue Kraft und Energiekicks für den Tag
- Aktive und passive Regeneration im Überblick
- Erkenntnisse zum Schlafverhalten (Schlafförderer und Schlafstörer)

- Techniken für erholsamen Schlaf
- Regenerationsübungen (zur Umsetzung in den Alltag)

Termin: **Mi. 25.11.2026**
Uhrzeit: 09:00 - 16:45 Uhr
Ort: VWA Baden in Karlsruhe
Referent:in: Christiane Stütz
Gebühr: 319,00 € (inkl. ME)
Sem.-Nr.: 26-41095K



- Mit Ihrer Stimme und Ihrem Tonfall die richtige Stimmung erzeugen
- Kommunikationswerkzeuge gezielt für eine erfolgreiche Rede/Präsentation einsetzen
- Präsentationstechniken

Termin: **Di. 27.01.2026**
Uhrzeit: 09:00 - 16:45 Uhr
Ort: VWA Baden in Karlsruhe
Referent:in: Petra Kuch
Gebühr: 319,00 € (inkl. ME)
Sem.-Nr.: 26-41105K



Augenschule für Bildschirmtätigkeit

- Sehtraining als Teil der Betrieblichen Gesundheitsförderung

- Einführung in die Funktionsfähigkeiten der Augen im Zusammenspiel mit dem gesamten Organismus
- Ungenutzte Sehpotenziale neu entdecken
- Förderung der Augenbeweglichkeit, Augenmuskeltraining
- Erweiterung des Peripheren Sehens
- Nah- und Fernsehen (Akkommodation)
- Stärkung der Fusionsfähigkeit (Beidäugigkeit)
- Umgang mit Licht und digitalen Medien für die Augen
- Augenübungen zur direkten Ausführung bei der Bildschirmarbeit
- Entspannungs- und Regenerationsübungen

Termin: **Mi. 25.02.2026**
Uhrzeit: 09:00 - 16:45 Uhr
Ort: VWA Baden in Karlsruhe
Referent:in: Christiane Stütz
Gebühr: 319,00 € (inkl. ME)
Sem.-Nr.: 26-41096K



Termin: **Di. 05.05.2026**
Uhrzeit: 09:00 - 16:45 Uhr
Ort: VWA Baden in Karlsruhe
Referent:in: Petra Kuch
Gebühr: 319,00 € (inkl. ME)
Sem.-Nr.: 26-41106K



Fake it till you make it

- Kompetenzwahrnehmung clever für sich nutzen

- Kompetenzwahrnehmung - welche Komponenten spielen dabei eine Rolle?
- Ihre persönliche Darstellung - wie wirken Sie auf andere und sind Sie damit zufrieden?
- Konkrete Änderungsvorschläge - was können Sie konkret ändern, um sich besser zu verkaufen, um als kompetenter wahrgenommen zu werden und erfolgreich durchzustarten?
- Körpersprache als Faktor der Kompetenzwahrnehmung
- Klar und selbstbewusst formulieren, was ich kann und wer ich bin

...und viele Tipps aus der Praxis

Termin: **Mo. 14.12.2026**
Uhrzeit: 09:00 - 16:45 Uhr
Ort: VWA Baden in Karlsruhe
Referent:in: Petra Kuch
Gebühr: 319,00 € (inkl. ME)
Sem.-Nr.: 26-41130K



Rhetorik- und Präsentationstraining

- So wird Ihre Rede eine gute Rede

- Sicher und souverän vortragen - und sich auch so fühlen
- Die eigene „Ausstrahlung“ verbessern, damit Sie kompetent und glaubwürdig wirken
- Ein markanter Einstieg und ein guter Schluss erhöhen die Aufmerksamkeit
- Nicht nur fachlich, sondern auch persönlich überzeugen
- Die Zuhörer erreichen und begeistern
- Einstellen auf die Zuhörer - in Ihren „Schuhen laufen“
- Die nötige Dynamik mitbringen, damit Ihnen die Menschen gerne zuhören

Verhandlungen sicher führen

- erfolgreich verhandeln im öffentlichen Dienst

- Die Bedeutung einer intensiven Vorbereitung
- Interessen erkennen und Positionen vermeiden
- Die Formulierung eines klaren Ziels und einer Alternativen
- Psychologische Tricks und wie sie uns manipulieren
- Aktives Zuhören - Die Basis für gute Ergebnisse
- Unfaire Tricks entlarven
- Rhetorik in kritischen Situationen

Termin: **Di. 03.02.2026**
Uhrzeit: **09:00 - 16:45 Uhr**
Ort: **VWA Baden in Karlsruhe**
Referent:in: **Petra Kuch**
Gebühr: **319,00 € (inkl. ME)**
Sem.-Nr.: **26-41138K**



Durchsetzungskraft im Beruf

- **Wie Sie es schaffen Ihre Belange durchzusetzen**

- Erfolgsfaktoren der souveränen Ausstrahlung: Körpersprache und starke Sprache einsetzen
- Individuelle Stärken und Potentiale in schwierigen Situationen nutzen
- Gesprächstechniken bei unberechtigten Vorwürfen und Reklamationen
- Überzeugungskraft und strukturierte Argumentation: Die Kunst andere Menschen für sich zu gewinnen
- Vom Widerstand zur Akzeptanz: Schritte effizient Gesprächsführung
- Umgang mit unfairen Verhandlungstaktiken und provokativer Rhetorik
- Sich behaupten bei Killerphrasen, Widerständen und persönlichen Verletzungen
- Typische Eskalationsmuster im Gesprächsverlauf und die Deeskalationsstrategie
- Souveränität und Selbstbehauptung: Schutzmechanismen bei Ärger und Stress

Termine: **Mi. 15.07.2026 - Do. 16.07.2026**
Uhrzeit: **09:00 - 16:45 Uhr**
Ort: **VWA Baden in Karlsruhe**
Referent:in: **Bettina Bechtel**
Gebühr: **638,00 € (inkl. ME)**
Sem.-Nr.: **26-41146K**



Grundlagen der Kommunikation

- **So klapp'ts mit den Anderen**

- Ihr Körper spricht stets mit
- Mögliche Probleme der Kommunikation
- Selten geht es ausschließlich um die Sache
- Hören, was der andere will
- Wünsche und Bedürfnisse erkennen
- So verschieden können Reaktionen sein
- „Kannst du mal rasch?“ Wie Sie sich nicht für andere einspannen lassen
- Auf Kritik angemessen reagieren
- Schlagfertigkeit hilft in heiklen Situationen

Termin: **Mi. 09.12.2026**
Uhrzeit: **09:00 - 16:45 Uhr**
Ort: **VWA Baden in Karlsruhe**
Referent:in: **Dr. Katrin Bischl**
Gebühr: **319,00 € (inkl. ME)**
Sem.-Nr.: **26-41152K**



Rationelle Lesetechniken

- **schneller lesen, mehr behalten**

- Erkennen und Verstehen des Lesestoff
- Geschwindigkeitstraining
- Lesestoff-Selektio
- Fortgeschrittene Lesetechniken
- Rationelles Überflie en und selektives Lesen
- Umgang mit Lesestoff am Bildschirm
- Gehirnaktivierung und Gedächtnistraining
- Strukturiertes Lernen mit Notizarten
- Techniken zum tieferen Textverständnis mit Markierungen und Leseschemata
- Übungen zur Selbstaktivierung und Regeneration

Termin: **Do. 26.11.2026**
Uhrzeit: **09:00 - 16:45 Uhr**
Ort: **VWA Baden in Karlsruhe**
Referent:in: **Christiane Stütz**
Gebühr: **319,00 € (inkl. ME)**
Sem.-Nr.: **26-41240K**



NEU

Ständig abgelenkt und ein Gedächtnis wie ein Sieb?

- **Wie Sie fokussiert arbeiten, Ablenkungen reduzieren und Ihr Gedächtnis stärken**

- Praktische Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung
- Sofort umsetzbare Techniken gegen Ablenkungen
- Konzentrations-Stressmuster erkennen und reduzieren
- Merkstrategien am eigenen Arbeitsplatz anwenden
- Mikropausen - solche, in denen Ihr Gehirn mal durchatmen kann
- Bewegungs- und Entspannungsübungen für zwischendurch

Termin: **Di. 03.03.2026**
Uhrzeit: **09:00 - 16:45 Uhr**
Ort: **VWA Baden in Karlsruhe**
Referent:in: **Margit Reinhardt**
Gebühr: **319,00 € (inkl. ME)**
Sem.-Nr.: **26-41243K**



NEU

Beschwerde als Chance nutzen

- Professionelles Beschwerdemanagement für eine nachhaltige Kundenbindung

- Wege der Kommunikation: Persönlich, Telefonisch, Schriftlich
- Körpersprache/Stimme - Wirkung und Gewichtung
- Gesprächsverlauf beeinflussen, optimieren und positiv lenken
- Telefongespräche vorbereiten
- Fragetechniken; Aktiv zuhören
- Positiv formulieren und überzeugend argumentieren
- Initiative zeigen - agieren und nicht nur reagieren
- Geduld und Diskretion beachten
- Umgang mit schwierigen oder gar aggressiven Gesprächspartnern
- Schriftliche Kommunikation - angemessene Formulierungen

Termin: **Di. 10.11.2026**
Uhrzeit: **09:00 - 16:45 Uhr**
Ort: **VWA Baden in Karlsruhe**
Referent:in: **Brigitte Graf**
Gebühr: **319,00 € (inkl. ME)**
Sem.-Nr.: **26-41387K**



NEU

Brain Boost - Ihr Turbo fürs Gehirn

- Speed Reading, Mind Mapping & Memory Training für Ihren mentalen Vorsprung

- Konzentration als Basis für die Techniken im Speed Reading und den Mnemotechniken
- Das Lesesystem im Überblick
- Mentale Vorbereitung; Leseabsichten festlegen
- Übersicht gewinnen - Systematisches Lesen
- Schnell-Lesetechniken einsetzen
- Gedankenlandkarten erstellen; Detaillesen
- Flächenlesen im beruflichen Alltags
- Reproduktionstechniken der aufgenommenen Inhalte/ Verknüpfungstechniken
- Notiztechnik mit MindMapping, handschriftlich oder geeignete digitale Tools
- Mnemotechniken; Optimierung der Merkfähigkeit

Termin: **Di. 16.06.2026**
Uhrzeit: **09:00 - 16:45 Uhr**
Ort: **VWA Baden in Karlsruhe**
Referent:in: **Brigitte Graf**
Gebühr: **319,00 € (inkl. ME)**
Sem.-Nr.: **26-41388K**



Souverän im Umgang mit schwierigen Kund:innen und belastenden Arbeits-/ Konfliktsituationen

- Belastungs- und Konfliktsituationen im Kundenkontakt
- Eigene Belastungsmuster erkennen
- Wirksame Ansatzpunkte zur persönlichen Stressprophylaxe
- Hilfreiche Denk- und Handlungsmuster erweitern
- Das „Notfallprogramm“ in angespannten Situationen
- Reaktionsstrategien im Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen
- Innere Widerstandskraft entwickeln
- Konkrete Übungen und Anwendungen

Termin: **Di. 28.04.2026**
Uhrzeit: **09:00 - 16:45 Uhr**
Ort: **VWA Baden in Karlsruhe**
Referent:in: **Eva Himmelsbach**
Gebühr: **319,00 € (inkl. ME)**
Sem.-Nr.: **26-41440K**



NEU

Die hohe Kunst des Grenzsetzens

- Belastungs- und Konfliktsituationen im Kundenkontakt
- Eigene Belastungsmuster erkennen
- Wirksame Ansatzpunkte zur persönlichen Stressprophylaxe
- Hilfreiche Denk- und Handlungsmuster erweitern
- Das „Notfallprogramm“ in angespannten Situationen
- Reaktionsstrategien im Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen
- Innere Widerstandskraft entwickeln
- Konkrete Übungen und Anwendungen

Termin: **Di. 17.03.2026**
Uhrzeit: **09:00 - 16:45 Uhr**
Ort: **VWA Baden in Karlsruhe**
Referent:in: **Eva Himmelsbach**
Gebühr: **319,00 € (inkl. ME)**
Sem.-Nr.: **26-41445K**



NEU

- Gedächtnistechniken

- Informationen schnell auffassen und gut abspeichern

- Grundlagen des Gedächtnisses und der Informationsverarbeitung
- Lerntypen und Lernstrategien
- Umgang mit Denkblockaden
- Mnemotechniken
- Namen, Gesichter und Zahlen merken
- Übungen für eine bessere Gedächtnisleistung

Termin: **Di. 17.11.2026**
Uhrzeit: **09:00 - 12:00 Uhr**
Ort: **VWA Baden in Karlsruhe**
Referent:in: **Susanne Cramer**
Gebühr: **189,00 €**
Sem.-Nr.: **26-41090K**

