

Fortbildungsprogramm der rheinland-pfälzischen Justiz 2027

Tagung G-04

Umgang mit dem Kopfkino

- Termin:** 14. Juni 2027 (Montag)
- Ort:** Kaiserslautern
- Zielgruppe:** Die Tagung richtet sich an alle Bediensteten der Justiz.
- Inhalt:** Inhaltliche Schwerpunkte werden sein:
- Was genau sind Gedanken, was bewirken sie in unserem Körper und im „Außen“?
 - Impulse, wie Sie das „Kopfkino“ abschalten können, vor allen Dingen nachts
 - So lässt sich die Kraft der Gedanken positiv für Ihre Gesundheit und Ihre Ziele nutzen
 - Impulse, wie Sie tagsüber Regisseur Ihres Kopfkinos werden, sich besser konzentrieren können, mehr Lebensfreude gewinnen und den Stress dadurch dauerhaft reduzieren
 - Analyse und das Finden von Lösungen bei Herausforderungen und Problemen
 - Konfliktfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
 - Veränderung des Blickwinkels bei herausfordernden Lebensereignissen
 - Bewusstes Erkennen und Ändern von gewohnten Denkmustern, Glaubenssätzen und Verhaltensweisen
 - Beeinflusst die Ernährung auch die Gefühle und Gedanken?
- Referentin:** **Juliane Klein**
gepr. Präventologin / Burnout-Beraterin Trainerin für
Gesundheits- und Lebenskompetenz
Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)
- Anmeldefrist:** 15. Oktober 2026
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz
- Veranstalter:** Rheinland-Pfalz