



Bild KI-generiert mit Canva

 **Servicestelle**
der Bildungszentren des Handwerks in Hessen

ONLINE-SEMINAR „MOTIVATION UND MENTALE STÄRKE“

IN FORM EINER VIDEOKONFERENZ

TERMIN

9. September 2026, 10:00 - 12:00 Uhr

INHALTE

Motivation und mentale Stärke sind wichtige Voraussetzungen, um Herausforderungen im Berufsalltag gelassen zu begegnen und dauerhaft leistungsfähig zu bleiben. Gerade in anspruchsvollen Arbeitsumfeldern hilft eine positive innere Haltung dabei, mit Belastungen konstruktiv umzugehen, Chancen zu erkennen und die eigene Energie gezielt einzusetzen.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre mentale Stärke bewusst entwickeln und Ihre Selbstmotivation nachhaltig fördern können. Sie erfahren, wie Gedanken unser Verhalten beeinflussen und wie Sie Grübelschleifen unterbrechen und durch hilfreiche Denkweisen ersetzen können. Darüber hinaus erhalten Sie Impulse, um optimis-

tischer zu denken, Ihre persönlichen Stärken gezielt einzusetzen und mit sich selbst konstruktiv umzugehen.

Das Seminar vermittelt praxisnahe Strategien, um mehr Klarheit über die eigene Persönlichkeit zu gewinnen, das Selbstbewusstsein zu stärken und mit kleinen, wirkungsvollen Methoden die eigene Motivation im Alltag zu steigern.

VERANSTALTUNGSFORM

Online-Seminar als Videokonferenz.

Technische Voraussetzung für die Teilnahme sind ein videokonferenzfähiger PC oder Tablet mit Mikrofon und Kamera und stabiles Internet.



Bild KI-generiert mit Canva

REFERENTIN

Brigitte Graf | Trainerin nach dem European communication certificate®

Brigitte Graf ist nach kaufmännischer und pädagogischer Ausbildung auch zertifizierte Business-Trainerin nach dem European communication certificate® sowie Wirtschaftsmediatorin.

Seit über 20 Jahren ist sie Trainerin und Coach, spezialisiert auf Arbeits- und Denktechniken, Büroorganisation, Kommunikation, Präsentation sowie Selbstmanagement für Assistenzen, Fach- und Führungskräfte. Sie ist international tätig für Unternehmen und renommierte Bildungseinrichtungen.

PROGRAMM

10:00 Uhr

Begrüßung und Eröffnung

Andreas Haberl

Leiter der Arbeitsgruppe der Leitungen der Bildungszentren des Handwerks in Hessen

Teil 1: Mentale Stärke entwickeln

- Wie Gedanken unsere Leistungsfähigkeit beeinflussen
- Grübelmuster erkennen und bewusst stoppen
- Konstruktive Denkweisen („Vollwert-Gedanken“) entwickeln
- Herausforderungen als Chancen betrachten

Teil 2: Optimismus als Ressource nutzen

- Chancenorientiertes Denken im Alltag
- Verantwortung für die eigene Denkweise und das

Handeln übernehmen

- Dankbarkeit und positive Perspektiven bewusst stärken

Pause

Teil 3: Die eigene Persönlichkeit stärken

- Eigene Stärken erkennen und gezielt einsetzen
- Schwächen akzeptieren und konstruktiv damit umgehen
- Selbstbewusstsein durch Selbstakzeptanz entwickeln
- Grenzen setzen und „Nein sagen“ lernen

Teil 4: Selbstmotivation im Alltag fördern

- Praktische Strategien für mehr Antrieb und Motivation
- Kleine Gewohnheiten mit großer Wirkung
- Impulse für mehr Energie, Gelassenheit und Freude im Beruf

12:00 Uhr

Ende der Veranstaltung

ANMELDUNG

Die Veranstaltung ist für die Mitglieder der Servicestelle des Handwerks in Hessen kostenfrei. Nicht-Mitglieder zahlen 138 € /Person.

Zur Anmeldung senden Sie eine formlose E-Mail unter Angabe Ihres Namens und Ihrer Kontaktdaten an servicestelle@handwerk-hessen.de. Gern können Sie auch diesen [Anmeldelink](#) nutzen.