



Seminar- Workshop

23./24.06.2026 in Stuttgart

// THEMA

Mental stark am Steuer

Mentaltraining ist weit mehr als ein Trend – es ist ein wirkungsvolles Werkzeug für Menschen in verantwortungsvollen Berufen. Busfahrerinnen und Busfahrer tragen täglich die Sicherheit vieler Fahrgäste, bewegen sich im dichten Verkehr und stehen unter hohem Zeitdruck. Diese Anforderungen verlangen nicht nur fahrerisches Können, sondern auch mentale Stärke.

Gezieltes Mentaltraining hilft, Stress zu regulieren, in herausfordernden Situationen ruhig zu bleiben und auch bei hoher Belastung klar zu entscheiden. Es stärkt Konzentration, Resilienz und Selbstvertrauen – und trägt damit aktiv zur Sicherheit, Gesundheit und Zufriedenheit im Berufsalltag bei. Wer mental gut aufgestellt ist, fährt nicht nur sicherer, sondern auch gelassener.

// ZIELE

Der Workshop „Mental stark am Steuer“ verfolgt das Ziel, Busfahrerinnen und Busfahrer mental zu stärken und sie wirksam im anspruchsvollen Berufsalltag zu unterstützen. Konkret werden folgende Ziele erreicht:

- Stress besser bewältigen
- Ruhe und Handlungssicherheit in schwierigen Situationen
- Konzentration und Aufmerksamkeit stärken
- Souverän auftreten und kommunizieren
- Eigene Ressourcen aktivieren
- Sicherheit und Gesundheit fördern

Ergebnis: Die Teilnehmenden verlassen den Workshop mit konkreten Werkzeugen für den Alltag – für mehr Gelassenheit, mehr Sicherheit und mehr Freude am Steuer.

// ZEITEN

1. Tag: 11:00 bis 17:00 Uhr

2. Tag: 9:00 bis 14:30 Uhr

// KOSTEN

Preis pro Seminar: 1.090,- € zzgl. MwSt.
inkl. Seminarunterlagen, Mittag- und Abendessen, Tischgetränke und Kaffeepausen

// ANMELDUNG

Bitte bis spätestens **01. Juni 2026**

// TAGUNGSHOTEL

ARCOTEL Camino Stuttgart
Heilbronner Str. 21 · 70191 Stuttgart
Tel.: +49 (0)711/258-58-0
camino@arcotel.com
<https://camino.arcotel.com/de/>

// ÜBERNACHTUNG

Übernachungskosten sind nicht im Seminarpreis enthalten. Wir haben aber ein Zimmerkontingent zum Veranstaltungs-Sonderpreis reserviert. Bitte nehmen Sie daher die Zimmerbuchung über uns vor! Melden Sie sich bei uns bequem über das Internet an.

Preis pro Person inkl. Frühstück: **128,- €**

// ZIELGRUPPEN

Mitarbeitende aus den Bereichen:
Fahrpersonal im Bus, Fahrdienst und alle im Unternehmen am Thema Interessierten.

INHALTE

• Stress besser bewältigen

Die Teilnehmenden lernen, Stress frühzeitig zu erkennen und mit praxistauglichen Techniken gezielt zu regulieren – auch direkt während der Fahrt oder in kurzen Pausen.

• Ruhe und Handlungssicherheit in schwierigen Situationen

Ob dichter Verkehr, Zeitdruck oder herausfordernde Fahrgäste: Der Workshop vermittelt Strategien, um ruhig, klar und lösungsorientiert zu bleiben.

• Konzentration und Aufmerksamkeit stärken

Mentale Übungen fördern die Fokussierung und helfen, auch bei langen Schichten aufmerksam und präsent zu bleiben.

• Souverän auftreten und kommunizieren

Durch mentale Vorbereitung gewinnen die Teilnehmenden Sicherheit im Umgang mit Konfliktsituationen und stärken ihre professionelle Haltung.

• Eigene Ressourcen aktivieren

Die Fahrerinnen und Fahrer erkennen ihre persönlichen Stärken und lernen, diese bewusst einzusetzen – für mehr Resilienz, Motivation und Arbeitszufriedenheit.

• Sicherheit und Gesundheit fördern

Ein stabiler mentaler Zustand wirkt sich direkt auf Fahrqualität, Entscheidungsfähigkeit und langfristige Gesundheit aus.

METHODIK

Damit Mentaltraining im Berufsalltag von Busfahrerinnen und Busfahrern wirklich wirkt, wird im Workshop eine praxisnahe, interaktive und lösungsorientierte Methodik angewendet. Ziel ist es, Wissen nicht nur zu vermitteln, sondern direkt erlebbar und umsetzbar zu machen. Kurzinputs, praktische Mentalübungen, Fallbeispiele, Reflexion und der Transfer in den Berufsalltag sind wichtige Elemente dieses abwechslungsreichen Seminars.

Grundprinzip:

Praxis vor Theorie – einfach, direkt umsetzbar und speziell auf die Anforderungen am Steuer zugeschnitten.

TRAINER

Walter Jenny

ist erfahrener Mentaltrainer, HR-Spezialist und langjähriger Personalleiter im öffentlichen Personenverkehr (ÖPNV). Über viele Jahre hinweg begleitete er Mitarbeitende und Führungskräfte in anspruchsvollen betrieblichen Situationen und kennt die Herausforderungen am Steuer aus nächster Nähe. Heute verbindet Walter Jenny seine fundierte HR-Expertise mit praxisorientiertem Mentaltraining. Sein Ansatz ist bodenständig, umsetzbar und konsequent auf die Realität im Fahrdienst ausgerichtet – für mehr Sicherheit, Professionalität und mentale Stärke im Berufsalltag.

SEMINAR-WORKSHOP

Mental stark am Steuer

23./24.06.2026 in Stuttgart

Einfach den QR-Code scannen und direkt online anmelden. Nach Eingang erhalten Sie eine Bestätigung sowie die Rechnung.



// TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Der Teilnahmebetrag für diese Veranstaltung versteht sich inklusive Tagungsunterlagen, Mittagessen und Pausengetränken zzgl. 19 % MwSt. pro Person und ist nach Erhalt der Rechnung fällig. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Die Annullierung (nur schriftlich) ist binnen 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn kostenlos möglich; bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird die Hälfte des Teilnahmebetrages erhoben. Bei Absagen danach wird der gesamte Teilnahmebetrag fällig. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer. Der Veranstalter behält es sich vor, die Tagung ggf. abzusagen. In diesem Fall wird der bereits bezahlte Betrag erstattet. Bei Absage durch den Veranstalter werden die bereits entstandenen Flug- und Fahrtkosten von Seiten des Veranstalters nicht erstattet.

Bitte beachten Sie:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!