

Unsere Tagungsstadt Stuttgart

breidenbach + frost

Tagungs- und Seminarspezialist

Stadtkoppel 6 · 21337 Lüneburg
Tel. 04131-709-5521
info@breidenbach-frost.de
www.breidenbach-frost.de

Seminar-Workshop

23./24. Februar 2027
in Stuttgart

THEMA

Mental stark am Steuer

Ruhig bleiben. Klar denken. Sicher handeln.

Dichter Verkehr. Verspätung. Ein schwieriger Fahrgast. Und trotzdem ruhig und konzentriert bleiben. Wer einen Bus fährt, trägt täglich grosse Verantwortung. Verkehr, Zeitdruck, wechselnde Situationen und anspruchsvolle Fahrgäste verlangen nicht nur fahrerisches Können – sondern auch mentale Stärke.
Genau hier setzt „Mental stark am Steuer" an. Die Teilnehmenden lernen einfache und praxiserprobte Techniken kennen, mit denen sie Stress frühzeitig erkennen, in herausfordernden Situationen ruhig bleiben und ihre Konzentration gezielt steuern können. Denn mentale Stärke bedeutet nicht, keinen Stress zu haben. Sondern zu wissen, wie man damit umgeht.

ZIELE

- **Stress frühzeitig erkennen und gezielt regulieren**
- **Auch unter Zeitdruck ruhig und handlungsfähig bleiben**
- **Konzentration und Aufmerksamkeit bewusst steuern**
- **In schwierigen Situationen souverän reagieren**
- **Eigene Stärken und Ressourcen gezielt nutzen**
- **Mehr Gelassenheit und mentale Sicherheit im Fahrdienst gewinnen**

Was bleibt? Ein persönlicher Werkzeugkasten mit einfachen mentalen Techniken, die sich direkt im Fahrdienst, in kurzen Pausen und nach belastenden Situationen einsetzen lassen

ZEITEN

1. Tag: 11:00 bis 20:00 Uhr
2. Tag: 9:00 bis 14:30 Uhr

KOSTEN

Preis: 1.090,– € zzgl. gesetzlicher Mehrwertsteuer inkl. Tagungsunterlagen als Download, Mittag- und Abendessen, Tischgetränke und Kaffeepausen

ANMELDUNG

Bitte bis spätestens **25. Januar 2027**

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

Übernachtungskosten sind im Tagungspreis nicht enthalten. Wir haben ein Zimmerkontingent zum Veranstaltungs-Sonderpreis reserviert. Melden Sie sich einfach und bequem direkt über das Internet an:
www.breidenbach-frost.de
Übernachtung: 105,21 € inkl. Frühstück zzgl. City-Tax

ZIELGRUPPE

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

INHALT

- **Die eigene Stressampel kennenlernen**
  Frühzeitig wahrnehmen: Bin ich noch im grünen Bereich – oder bereits auf Gelb oder Rot?
- **In kurzer Zeit wieder herunterfahren**
  Atem-, Fokus- und Entspannungstechniken kennenlernen, die auch im Fahrdienst funktionieren.
- **Gedanken bewusst steuern**
  Innere Selbstgespräche erkennen und durch hilfreiche Gedanken und Schlüsselwörter ersetzen.
- **In schwierigen Situationen handlungsfähig bleiben**
  Mentale Strategien für Zeitdruck, Konflikte, aggressive Fahrgäste und belastende Situationen.
- **Konzentration zurückholen**
  Kurze Techniken, um nach Ablenkungen oder Ärger wieder präsent und fokussiert zu sein.
- **Den eigenen Werkzeugkasten zusammenstellen**
  Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer entscheidet: Was funktioniert für mich – und was nehme ich konkret mit in meinen Arbeitsalltag?

METHODIK

Keine langen Theorieblöcke – sondern ausprobieren, erleben und anwenden. Kurze Inputs wechseln sich mit praktischen Mentalübungen, Situationen aus dem Fahreralltag, Austausch und Reflexion ab. Die Teilnehmenden testen verschiedene Techniken und finden heraus, was für sie persönlich funktioniert.
Grundprinzip:
Praxis vor Theorie. Einfach. Alltagstauglich. Direkt umsetzbar.

TRAINER

Walter Jenny
ist Dipl. Mentaltrainer, HR-Spezialist und war viele Jahre als Personalleiter im öffentlichen Personenverkehr tätig. Er kennt den Fahrdienst, seine Menschen und die besonderen Herausforderungen des Berufsalltags aus langjähriger Praxis. Heute verbindet er diese Erfahrung mit praxisorientiertem Mentaltraining. Dabei geht es nicht um komplizierte Methoden, sondern um einfache Werkzeuge, die im richtigen Moment funktionieren – am Steuer, in der Pause und nach einem anspruchsvollen Arbeitstag.

Weitere Tagungs-/Seminartermine:

Führung mit Fahrplan – Klar führen. Richtig entscheiden. Menschen bewegen. (Mitarbeiterführung I)	08./09. Jun. 2027 in Hamburg
Deeskalation im Fahrgastkontakt	22./23. Sep. 2027 in Stuttgart
Führung im Gegenverkehr – Herausfordernde Gespräche souverän steuern (Mitarbeiterführung II)	05./06. Okt. 2027 in Düsseldorf

Am besten gleich anmelden unter www.breidenbach-frost.de!

breidenbach + frost
Tagungs- und Seminarspezialist

Seminar-Workshop
Mental stark am Steuer
23./24. Februar 2027
in Stuttgart

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

BERATUNG BEGLEITUNG COACHING



// AUSZUG AUS DEN AGB

Der Teilnahmebetrag für diese Veranstaltung versteht sich inklusive der digital zur Verfügung gestellten Tagungsunterlagen zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer 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 Teilnahmebetrags 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.