

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## RESILIENZ

### Eine Schlüsselkompetenz in stürmischen Zeiten

**Zielgruppe**  
alle Führungskräfte

#### Einführung

Unter Resilienz verstehen wir die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen gesund und stabil zu überstehen. Resilienz hilft, mit Krisen besser umzugehen und sich Gesundheit und Wohlbefinden auch unter herausfordernden Rahmenbedingungen zu erhalten.

Das Gute daran ist, diese psychische Widerstandskraft lässt sich erlernen und trainieren.

#### Ziel

- Sie kennen die sieben Resilienzfaktoren und ihre Bedeutung für die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Sie haben Ihre eigenen Stärken und Schwächen in Bezug auf Ihre Resilienzfähigkeit analysiert und wissen, wie Sie sich hier weiter optimieren können.
- Sie erhalten Methoden und Übungen um Ihre Resilienzfähigkeit auch in Krisensituationen zu stärken.

#### Leitlinienbezug

- Wir fördern systematisch unsere Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte.
- Wandel ist unser Alltag. Wir sind veränderungsbereit und suchen stets nach noch besseren Lösungen.

#### Programm

- Resilienz-Check - wie kann ich meine persönlichen Stärken und Schwächen für mich (an-)erkennen?
- Welche Ansatzpunkte bietet das Resilienzkonzept zur persönlichen Kompetenzerweiterung?
- Welche Übungen und Methoden kann ich für mich zur Stärkung meiner Resilienzfähigkeit einsetzen?
- Tipps und Tricks für die Umsetzung im Alltag
- Praktische Anwendung einfacher Übungen

**Seminarnummer:**  
Q3.1.3.1

**Methode:**  
Theoretischer Input, praktische Übungen

**Referent\*in:**  
Sandra Kuhn-Krainick  
Dipl.-Psychologin

**Termin:**  
07.07.2021  
16.07.2021

**Zeit:**  
jeweils 09:00 Uhr – 12:00 Uhr

**Ort:**  
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

**Anmeldeschluss:**  
02.06.2021

**Gebühr:**  
zentral finanziert