

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

## LEBENSMITTE, UND WIE MACHE ICH JETZT WEITER? Seminar für Frauen ab 40

**ANMELDESCHLUSS  
2 WERKTAGE  
VOR DEM  
SEMINARTERMIN**

### Zielgruppe

Mitarbeiterinnen in der Lebensmitte mit dem Wunsch nach einer Zwischenbilanz unter Gleichgesinnten (ab 40 dürfen Sie dabei sein)

### Einführung

In diesem Seminar stehen Sie im Mittelpunkt. Ihr Platz in Beruf und Gesellschaft ist gefunden oder Sie sind auf der Suche nach neuen Herausforderungen? Jetzt geht es darum, Innen und Außen in Übereinstimmung zu bringen. In jedem Fall ist jetzt die Würdigung der eigenen Lebenserfahrung und das Besinnen auf Wesentliches angesagt. Nehmen Sie eigene „Baustellen“ unter die Lupe und blasen Sie sich „Wind unter die Flügel“ für eigene Entscheidungen und Umsetzungspläne.

### Ziel

Von innen motiviert, balanciert, gesund und mit Freude leben und arbeiten

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Die Unterstützung einer gesunden Balance zwischen Beruf und Karriere und dem Leben in der Familie oder in anderen sozialen Netzwerken ist ein wichtiger Bestandteil des BGM. Wir unterstützen die Stärkung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit in jedem Alter und fördern lebensphasengerechtes Arbeiten.

### Programm

#### Inwiefern identifizieren Sie sich beruflich und welche Schwerpunkte setzen Sie?

Was habe ich erreicht und wie will ich weitermachen? Wie steht es um meine Kraft und Leistungsfähigkeit? Passt mein Tempo, bin ich in guter Balance? Ist jetzt die Zeit, Selbstbewusstsein und Souveränität weiterzuentwickeln? Auch um für Jüngere Ansprechpartner\*in oder Vorbild zu sein?

#### Wie steht es um gesundheitliche Veränderungen und um meine Belastbarkeit?

Welche körperlichen und seelischen Veränderungen nehme ich wahr? Wie gehe ich mit unangenehmen Symptomen um, für die ich Unterstützung suche? Wie fällt es mir leichter, mit den Konsequenzen des Älterwerdens umzugehen? Was kann und will ich tun, um mich wieder oder weiterhin kraftvoll und wohl zu fühlen?

#### Wechseljahre, Midlife-Crisis?

Lebe ich, was mir wichtig ist? Zeige ich, wer ich wirklich bin? Welche nutzlosen Überzeugungen und überholten Verhaltensmuster will ich endlich loslassen? Sind meine Beziehungen, Gewohnheiten und Umstände so, dass ich zufrieden damit weitergehen kann? Welche Sehnsüchte und Träume wollen noch ins Leben?

**Seminarnummer:**  
B.2.3.4

**Methode:**  
Intensive Zweiergespräche, Gruppencoachings, Plenum, Entspannungselemente und Fantasiereisen, Input der Trainerin

**Referent\*in:**  
Anne Theißen  
Diplom-Psychologin

**Termine:**  
11.11.2021  
12.11.2021

**Zeit:**  
08:30 Uhr – 16:30 Uhr  
08:30 Uhr – 12:30 Uhr

**Ort:**  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,  
Raum 518

**Anmeldeschluss:**  
07.10.2021

**Gebühr:**  
zentral finanziert