

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

## WORK-LIFE-BALANCE UND SELBSTMANAGEMENT IN DER KRISE

**ZU WENIG ANMELDUNGEN  
SEMINAR WURDE  
ABGESAGT**

### Zielgruppe

Alle Mitarbeiter\*innen, die in der Krise mit erhöhtem Stress und neuen Herausforderungen umgehen

### Einführung

Covid-19 hat die Arbeitswelt für viele Mitarbeitende verändert. Sie stehen vor enormen Herausforderungen. Diese bringen nicht nur einen Arbeitsanfall und erhebliches Konfliktpotenzial mit sich sondern in vielen Fällen auch eine spürbare psychische Belastung.

Viele Mitarbeitende arbeiten in Zeiten von Kontaktbeschränkungen mobil und auf Distanz – ohne dass sie sich auf eine solche Situation hätten vorbereiten können und vielleicht auch ohne dass sie über geeignete Strategien und Methoden zur Bewältigung der neuen Situation verfügen.

### Ziel

- Sie sind souveräner und gelassener in schwierigen Situationen.
- Sie bauen eine innere Widerstandskraft auf im Umfeld dieser herausfordernden Zeit.
- Sie analysieren und erweitern Ihre persönlichen Handlungsspielräume.
- Sie setzen die Methoden des inneren Teams als Element des erfolgreichen Selbstmanagements für sich ein.

### Programm

- mehr über das Thema Stress und die Elemente des erfolgreichen Selbstmanagements erfahren
- Ihre persönliche Energiebilanz (Energiegeber und Energiefresser) kennen
- verschiedene Atem- und Körperübungen für Ihre positive Energiebilanz
- Überprüfen Sie Ihre Einstellungen und Bewertungen in belastenden Situationen.
- Ihr persönlicher Notfall-Koffer für emotional kritische Situationen
- Anregungen, wie Sie für sich Klarheit gewinnen können über Ihre Bedürfnisse, Ihre persönlichen Grenzen und was Ihnen wichtig ist
- Methoden des inneren Teams als Element des erfolgreichen Selbstmanagements

**Seminarnummer:**  
Q1.2.1.1

**Methode:**  
Vortrag, Erfahrungsaustausch

**Referent\*in:**  
Christine Weber  
Dipl. Betriebswirtin, Systemische Coachin, zertifizierte MBSR-Trainerin

**Termin:**  
22.03.2022

**Zeit:**  
09:00 - 13:00 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**  
08.03.2022

**Gebühr:**  
zentral finanziert