

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	Verwaltungs-wissen
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

## GELASSEN IM UMGANG MIT DEM UNGEWISSEN

### Wieder mehr Freude und Lebensqualität gewinnen

**Zielgruppe**  
alle Mitarbeiter\*innen

**ZU WENIG ANMELDUNGEN**  
**SEMINAR WURDE**  
**ABGESAGT**

#### Einführung

Ungewisse Zeiten verlangen uns allen viel ab. Grundlegende Bedürfnisse sind durch Ungewissheit gefährdet: Das Bedürfnis nach Sicherheit, nach Planbarkeit, nach der Möglichkeit, vorausschauend aktiv werden zu können und nicht Spielball der Umstände zu sein. Ungewissheit entsteht nicht nur in Pandemiezeiten, auch viele gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklungen, neue Rahmenbedingungen und veränderte Anforderungen im beruflichen oder privaten Alltag sind mit Ungewissheit verbunden. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie sich selbst zu einem neuen Lebensgefühl verhelfen und wieder mehr Freude und Lebensqualität gewinnen. Erleben Sie neue Aha-Momente und tiefe Einsichten!

#### Ziel

- Sie kennen den theoretischen Hintergrund zum Umgang mit dem Ungewissen.
- Sie können Ihre eigenen Reaktionen in ungewissen Situationen einordnen.
- Sie kennen Methoden und Ansatzpunkte, wie Sie Ihre persönliche Komfortzone erweitern und Ihren Umgang mit Ungewissheit bewusst steuern können.

#### Leitlinienbezug

- Wandel ist unser Alltag. Wir sind veränderungsbereit und suchen stets nach noch besseren Lösungen.
- Unser Erfolg basiert auf guter Zusammenarbeit.

#### Programm

##### Theoretische Einführung

- Das Bedürfnis nach Sicherheit aus psychologischer Sicht
- Körperliche und emotionale Reaktionen in ungewissen Situationen
- Funktionale und dysfunktionale Verhaltensweisen

##### Gelassenheit in ungewissen Zeiten

- Wie finden wir zu einer tragfähigen inneren Haltung der Gelassenheit?
- Wie meistern wir die täglichen Herausforderungen und bleiben dabei selbst gesund?
- Wie können wir mit kleinen Impulsen die eigene Gedankenwelt verändern und zu einem neuen Lebensgefühl finden?

**Seminarnummer:**  
Q2.2.1.4

**Methode:**  
Impulsvortrag, Eigenreflexion, Kleingruppenarbeit, praktische Übungen

**Referent\*in:**  
Carmen Reuter  
Kommunikationstrainerin, Coach, Heilpraktikerin

**Termin:**  
12.04.2022,  
26.04.2022,  
03.05.2022

**Zeit:**  
jeweils 10:00 Uhr – 12:00 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**  
29.03.2022

**Gebühr:**  
zentral finanziert