

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

## GESUNDE FRAUENPOWER MIT INNERER GELASSENHEIT

### Seminar nur für Frauen

**ANMELDESCHLUSS  
VERLÄNGERT:  
24.06.2022**

#### Zielgruppe

teilzeitbeschäftigte Frauen, denen ihre psychische und körperliche Gesundheit als wichtigstes Kapital für ihre private und berufliche Entwicklung am Herzen liegt

#### Einführung

Das Leben mit unzähligen Rollen wie etwa als Arbeitnehmerin, Kollegin, Vorgesetzte, Mutter, Schwester, Tante und als Bürgerin ist nicht immer einfach „unter einen Hut zu bekommen“. Dies verlangt viel Kraft und Energie, um den zahlreichen An- und Herausforderungen im Alltag gerecht zu werden.

Viele kommen so an ihre persönlichen Grenzen, verausgaben sich zu stark und missachten Frühwarnsignale des eigenen Körpers. Die eigene körperliche und psychische Gesundheit ist jedoch das wichtigste persönliche Kapital, um auch langfristig mit Power den Alltag zu meistern.

#### Ziel

In diesem 2 x 0,5 Tages-Seminar geht es darum, die eigene Gesundheit als wichtigstes Kapital zu erkennen, zu erhalten und „zu vermehren“.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Wir gehen verantwortlich mit unseren Ressourcen um.

#### Programm

Sie erlernen Strategien zur körperlichen und psychischen Stabilität und üben diese ein. Das Ergebnis ist ein individueller Methoden-koffer für die weitere Karrierephase, mit dem Sie Kraft tanken können für mehr Gelassenheit und innere Stabilität trotz Stress und Mehrfachbelastung.

Seminargrundlage sind Teile aus dem Selbstcoaching-Kalender „Mit innerer Gelassenheit – Burnout vermeiden“ der Referentin Sandra Kuhn-Krainick.

**Seminarnummer:**  
B.2.3.1

**Methode:**  
Kleiner Impuls-Parcours, interaktives Aufgreifen verschiedener Anregungen zur Gesunderhaltung, Anregungen zum Selbstcoaching und zur praktischen Anwendung

**Referent\*in:**  
Sandra Kuhn-Krainick  
Diplom-Psychologin

**Termin:**  
08.07.2022 und  
15.07.2022

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

**Ort:**  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,  
Raum 521

**Anmeldeschluss:**  
03.06.2022

**Gebühr:**  
zentral finanziert