

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	Führungskompetenz 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

## GELASSEN IM UMGANG MIT DEM UNGEWISSEN

### Entspannter Umgang mit unberechenbaren Widrigkeiten

#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Unsere Zeit mit ihren unvorstellbaren Entwicklungen verlangt uns allen viel ab. Ob Pandemie, demographischer Wandel, Klimakrise oder geopolitische Verwerfungen mit Auswirkungen in Deutschland: Die Fähigkeit mit Unsicherheiten und Veränderung gelassen umzugehen, wird stetig wichtiger. Gleichzeitig verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben mehr und mehr, was viele Menschen unter steigenden Druck setzt. Feierabend scheint ein Konzept von gestern zu sein. Doch ständige neue Reize, ohne genügend Zeit zur Verarbeitung, können zu chronischem Stress führen. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie den bekannten Folgen von chronischem Stress vorbeugen können.

#### Ziel

- Ihnen sind die Erkenntnisse der neuesten Stressforschung bekannt.
- Sie haben Ihren Umgang mit Stress und Ihr entsprechendes Mindset optimiert.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut.
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz.

#### Programm

- Stress mit anderen Augen betrachten und neu bewerten
- Umgang mit Stressreaktionen
- Wie Stress Sie zielgerichteter und stärker machen kann
- Besserer Umgang mit Stressfaktoren
- Wie Sie sich nicht unterkriegen lassen und das Schicksal gestärkt in die Hand nehmen können

**Seminarnummer:**  
Q4.2.1.1

**Methode:**  
Theoretischer Input, praktische Übungen, Selbstreflektion

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

**Termin:**  
20.10.2022 und  
27.10.2022

**Zeit:**  
jeweils 09:00 – 12:00 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**  
15.09.2022

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)