

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

## ACHTSAMKEIT, SELBSTFÜRSORGE, RESILIENZ

### Stabil durch stressige Zeiten

#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Zeiten der Veränderung fordern uns auf unterschiedliche Weisen heraus. Wir erleben solche Lebensabschnitte oftmals als anstrengend und kräftezehrend. Gerade dann ist es wichtig, dass wir (selbst-)fürsorglich mit uns umgehen, uns unserer Energiequellen bewusstwerden und Widerstandskräfte aufbauen. In diesem Seminar wollen wir der Frage nachgehen, wie Sie Ihre persönliche Stabilität in den Blick nehmen und durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge fördern können.

#### Ziel

- Sie kennen die Theorie zum Resilienzkonzept.
- Sie wissen, was Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Resilienz bedeuten und reflektieren Ihren persönlichen Bezug dazu.
- Sie erhalten Anregungen, Selbstfürsorge in Ihren Alltag zu integrieren.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

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

#### Programm

- Definitionen der Begriffe
- Geschichten, Bilder, Übungen
- Kollegialer Austausch in Kleingruppen

**Seminarnummer:**  
Q4.2.16

**Methode:**  
Theoretischer Input, Eigenarbeit, Austausch

**Referent\*in:**  
Malwine Frey,  
Claudia Grünwald  
Psychosoziale Beratungsstelle  
für Beschäftigte, Fachbereich  
Organisation und Personal; Stadt  
Mannheim

**Termin:**  
09.11.2022

**Zeit:**  
09:30 Uhr – 12:00 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**  
26.10.2022

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)