

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

GESUND BLEIBEN AM ARBEITSPLATZ

Gesunder Umgang mit beruflicher Belastung und Stress

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Täglich werden Anforderungen an uns gestellt – von anderen, aber auch von uns selbst: Wir haben Aufgaben zu erledigen – und wir möchten sie gut erledigen. Oft erleben wir diese Anforderungen positiv und spannend, als neue Herausforderungen, denen wir uns gerne stellen möchten. Manchmal empfinden wir sie aber auch als unangenehme Belastungen. Nehmen Belastungen immer mehr zu, so kann sich dies auf die eigene körperliche und seelische Verfassung negativ auswirken: Wir schlafen unruhig, erleben uns als angespannt, ziehen uns zurück, fühlen uns immer seltener freudig und ausgelassen. In dieser Situation ist es wichtig, die eigenen inneren Ressourcen zu kennen und sie gut einsetzen zu können.

Die Seminarinhalte sollen Ihnen helfen, den eigenen Belastungsgrad in der aktuellen Lebenssituation zu reflektieren und für sich anhand aufgezeigter Übungen persönlich stimmigere Wege hin zu mehr Freude, Gelassenheit und Entlastung im beruflichen Alltag zu finden.

Ziel

- Sie können Ihren eigenen Belastungsgrad und dessen Ursachen wahrnehmen und reflektieren.
- Sie haben Ihre eigenen Körperwarnsignale kennen und deuten gelernt.
- Sie identifizieren Ihre persönlichen stressverschärfenden Einstellungen und lernen, sie zu entschärfen.
- Sie kennen Ihre persönlichen Ressourcen und Stresskompetenzen und nutzen sie gezielt.
- Sie haben für Ihren eigenen Alltag Strategien zum Umgang mit Belastung gefunden.
- Sie wissen, wie Sie für sich persönlich stimmige Wege zu mehr Freude und Gelassenheit im Alltag finden können.

Programm

- Einführung in die Grundlagen der Salutogenese
- Typische Stressauslöser und Verhaltensmuster bei Belastung (stressverstärkende und stressreduzierende Muster)
- Selbstreflexion: Belastungsgrad in der eigenen Lebenssituation einschätzen und erkennen
- Beobachtungsübungen: Emotionstagebuch, Stress-/Wohlbefindentagebuch
- Achtsamkeits- und Körperübungen
- Erstellung einer eigenen Alltagsstrategie/eines Wochenplans zum Umgang mit unterschiedlichen Belastungen
- Selbststeuerung: Körperbezogene und mentale Strategien für einen gesunden Umgang mit Belastung kennenlernen und an die eigene Situation anpassen. Übungen zur Selbststeuerung.
- Entwicklung einer individuellen Alltagsstrategie zum Umgang mit Belastung

Seminarnummer:
Q4.2.1.8

Methode:
Trainer-Input, Reflexion, Kleingruppenarbeit, praktische Übungen

Referent*in:
Michael Peitz
Trainer, Business Coach (DBVC)

Termin:
10.11.2022 (Raum 521) und
21.11.2022 (Raum 518)

Zeit:
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 521 / 518

Anmeldeschluss:
06.10.2022

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)