

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

## MENTALE STÄRKE

### Durch innere Ausgeglichenheit zu mehr Wohlbefinden

#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

In unserer komplexen und anspruchsvollen Welt brauchen wir eine innere Ausgeglichenheit, die uns dabei unterstützt, alltägliche (private und berufliche) Herausforderungen zu meistern.

In dieser Online-Seminarreihe werden Elemente und unterschiedliche Facetten der „mentalen Stärke“ dargestellt. Welche Möglichkeiten gibt es und wie können diese im Alltag angewandt bzw. trainiert werden?

Der Schwerpunkt liegt in der mentalen Stresskompetenz, d. h. wie kann durch die Anwendung mentaler Strategien Ihre Handlungsfähigkeit verbessert und dadurch Ihr Stressempfinden positiv beeinflusst werden.

#### Ziel

- Sie haben mentale Stressbewältigungsstrategien kennengelernt.
- Sie wissen, wo Ihre persönlichen Ressourcen verborgen sind.
- Ihnen sind Ihre persönlichen mentalen Strategien bekannt.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

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

#### Programm

- Selbstwirksamkeit – der Glaube an die eigenen Fähigkeiten
- Stressprozess – das ABC-Prinzip
- Die 4-A-Strategie
- Die Gedanken-Stopp-Strategie
- Kennenlernen praktischer Übungen, z. B. Atemberuhigung

**Seminarnummer:**  
Q1.2.1.4

**Methode:**  
Theoretischer Input, Gruppentausch/-diskussion, praktische Übungen

**Referent\*in:**  
Michael Peitz  
Referent, Trainer,  
Business Coach

**Termin:**  
02.03.2023,  
08.03.2023,  
15.03.2023,  
23.03.2023

**Zeit:**  
jeweils 09:00 Uhr – 10:30 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**  
26.01.2023

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)