

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



## RESILIENT ARBEITEN – VERÄNDERUNGEN GESUND MEISTERN! Seminar für Mitarbeiter\*innen

### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

### Einführung

In der Arbeitswelt durchleben Menschen Veränderungsprozesse, haben Ängste und suchen Sicherheit. Die Fähigkeit, mit Veränderungen und Herausforderungen gut umzugehen, widerstandsfähig und im inneren Gleichgewicht zu bleiben, wird „Resilienz“ genannt.

In diesem Seminar thematisieren wir die Wahrnehmung unterschiedlicher Bedürfnisse und zeigen Möglichkeiten auf, um Veränderungsprozesse gesundheitsförderlich zu durchlaufen. Hierbei wird das Konzept der Resilienz vorgestellt und persönlich-reflexive Aspekte von Resilienz in den Fokus genommen.

### Ziel

- Sie sind aufmerksam für die Bedürfnislage in Veränderungssituationen bei sich und anderen.
- Sie erhalten Impulse zur Selbstreflexion.
- Sie kennen Ansatzpunkte, um Ihre persönliche Resilienz zu stärken.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir fördern systematisch unsere Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte.
- Wandel ist unser Alltag. Wir sind veränderungsbereit und suchen stets nach noch besseren Lösungen.

### Programm

#### Modul 1: Veränderungen und die gesunde Gestaltung von Veränderungsprozessen

- Veränderungen und deren Auswirkungen
- Bedürfnisse in Veränderungsprozessen
- Gesundheitsförderlicher Umgang mit Veränderungsprozessen

#### Modul 2: Grundannahmen der Resilienz – von der Theorie in die Praxis

- Konzept der Resilienz
- Schutzfaktoren der Resilienz
- Individuelle Gestaltungsspielräume erkennen

**Seminarnummer:**  
B.2.1.6

**Methode:**  
Wissensvermittlung, Reflexion, Austausch

**Referent\*in:**  
Malwine Frey und/oder  
Claudia Grünwald  
Psychoziale Beratungsstelle,  
Stadt Mannheim

**Termin:**  
03.05.2023

**Zeit:**  
08:30 Uhr – 12:30 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**  
29.03.2023

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)