

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, Arbeits-techniken und -methoden

SOMMERAKADEMIE 2023

Umgang mit der Doppelrolle Stressreduktion und mentale Entspannung

ZIELGRUPPE
alle Mitarbeiter*innen

EINFÜHRUNG

Im Beruf leistungsfähig sein, die Karriere im Auge behalten und gleichzeitig das Familienleben gestalten, ist mit zahlreichen Herausforderungen verbunden. Um familiäre und berufliche Aufgaben zu vereinbaren, ist es neben passenden organisatorischen Lösungen wichtig, dass Sie (selbst-)fürsorglich mit sich umgehen. Lernen Sie in diesem Seminar durch Stressreduktion und mentale Entspannung Ihre Selbstfürsorge zu fördern, um den Umgang mit der Doppelrolle optimal zu meistern.

ZIEL

- Sie reflektieren typische Belastungen in Ihrer Doppelrolle und lernen Stressfaktoren kennen.
- Sie verstehen, wie Stress entsteht und lernen Übungen und Techniken zur Stressreduktion kennen.
- Sie finden individuelle Lösungen für Ihre Stressfaktoren.

INHALTE

- Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen
- Zeitliche und emotionale Belastungen identifizieren
- Stress verhindern, entstandenen Stress mit aktiven Pausen abbauen
- Selbstfürsorge und Stressbewältigung: Energie tanken und Gelassenheit gewinnen
- Regeneration mit Atemübungen und Entspannungstechniken

**ANMELDESCHLUSS
VERLÄNGERT:
11.07.2023**



Seminarnummer	Q3.SO.6
Methode	Impulse der Referentin, ressourcenaktivierende Übungen, Entspannungstechniken, bewegte Pause, Erfahrungsaustausch
Referent*in	Stefanie Theuer Diplom-Psychologin, Systemische Beraterin, (zertifizierte) Coachin und Kommunikationstrainerin
Termin	26.07.2023
Zeit	08:30 Uhr – 10:00 Uhr
Ort	Studieninstitut Rhein-Neckar, U 1, 16-19, 68161 Mannheim Raum 518
Anmeldeschluss	21.06.2023
Gebühr	zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)