

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



FELS IN DER BRANDUNG STATT HAMSTER IM RAD

Persönliche Resilienz

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Wenn Mitarbeitende merken, dass sie an ihre Belastungsgrenze geraten, unzufrieden oder lustlos werden, dann ist ein Umdenken gefordert. Mitarbeitende, die an großer Anspannung leiden, erfahren über Möglichkeiten, die innere Stabilität und persönliche Widerstandskraft in Zeiten ständiger Veränderung zu erhalten.

Ziel

- Sie lernen die Grundhaltung resilienter Selbstführung kennen und haben einen Überblick über mögliche Ansätze erhalten, die eigene Resilienz verantwortungsbewusst selbst zu stärken.
- Sie erhalten Anregungen um Ihren persönlichen Energiehaushalt pflegen können.
- Sie identifizieren stressauslösende Denk- und Verhaltensmuster.
- Sie erhalten Werkzeuge an die Hand, um im fordernden Alltag für sich kurz-, mittel- und langfristig Entlastung zu schaffen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

Programm

- Prüfung und Weiterentwicklung gewohnter Denk- und Verhaltensmuster
- Achtsame Selbststeuerung und bewusste Beziehungsgestaltung
- Werkzeuge, um eine gute Balance zu finden zwischen der eigenen Kraft und den täglichen Herausforderungen

Seminarnummer:
Q4.2.1.3

Methode:
Vortrag, Praxisbeispiele, Fallbeispiele, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Claudia Elsässer
Resilienztrainerin & Business-Coach

Termin:
01.12.2023

Zeit:
08:30 Uhr – 12:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
27.10.2023

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

