

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

## SELBSTCOACHING-IMPULSE

Werden Sie zu Expert\*innen in eigener Sache!

**Zielgruppe**  
alle Mitarbeiter\*innen

### Einführung

Selbstcoaching bedeutet, die eigene Entwicklung in einem bestimmten Punkt bewusst selbst in die Hand zu nehmen und sich auf ein Ziel auszurichten. Selbstcoaching knüpft an vorhandene Ressourcen an, unterstützt bei der Erreichung Ihrer persönlichen oder beruflichen Ziele und erweitert Ihre Selbstkenntnis. Selbstcoaching bedeutet (neue) Entscheidungen zu treffen, (neue) Erfahrungen zu sammeln und das eigene Verhalten und Erleben zu reflektieren.

Falls Sie gerne Veränderungen in Ihrem beruflichen oder persönlichen Leben initiieren möchten und sich dabei selbst „auf die Sprünge helfen“ wollen, finden Sie in diesem Seminar viele Impulse. Wenn Sie außerdem Selbstdisziplin, Eigenverantwortung und Beharrlichkeit mitbringen, können die beiden Vormittage zu Ihrem Entwicklungsbooster werden.

### Ziel

- Sie erlangen Klarheit über Ihre Ausgangssituation und Ihr Ziel.
- Sie kennen Ihre Ressourcen.
- Sie lernen Reflexionsmethoden kennen.
- Sie haben eine Auswahl an Methoden zur Verfügung, die Sie im Hinblick auf Ihr Ziel anwenden können.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Ich reflektiere mich selbstkritisch.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.
- Ich gehe auf Unsicherheiten ein, und schaffe, wo möglich, für mich und andere Stabilität.

### Programm

- Standort- und Zielbestimmung
- Impulse zur Selbstführung
- Entwicklungs- und Reflexionsmethoden

ZU WENIG ANMELDUNGEN  
**SEMINAR WURDE ABGESAGT**



**Seminarnummer:**  
Q4.2-3:3

**Methode:**  
Fachimpulse, Methoden, Reflexion

**Referent\*in:**  
Claudia Grünwald  
Fachbereich Organisation und Personal

**Termin:**  
05.10.2023 und  
19.10.2023

**Zeit:**  
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

**Ort:**  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim  
Raum 505/518

**Anmeldeschluss:**  
21.09.2023

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

