

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	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

## IMPULSE FÜR EINEN ACHTSAMEN ARBEITSALLTAG UND ACHTSAMKEIT IM TEAM

**Zielgruppe**  
alle Mitarbeiter\*innen

### Einführung

Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst ist mittlerweile ein populäres Thema. Doch was bedeutet es, achtsam im Team miteinander zu sein? Und wie lassen sich die Achtsamkeit mit sich selbst und die im Team miteinander verbinden? Und was hat das mit Innovationsfähigkeit von Teams zu tun? In zwei Halbtages-Workshops werden unterschiedliche Schwerpunkte aus dem Bereich der Achtsamkeit diskutiert und Übungen durchgeführt.

### Ziel

- Sie sind informiert über neueste Erkenntnisse zum Thema Achtsamkeit.
- Sie bekommen unterschiedliche Methoden der Achtsamkeit an die Hand.
- Sie entwickeln Ihre individuelle Achtsamkeitsstrategie.
- Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie Sie achtsam in der Gruppe/im Team arbeiten.
- Durch den gestaffelten Aufbau (zwei halbtägige Workshops) werden die Erfahrungen aus dem Alltag gefestigt bzw. angepasst.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Ich kläre Konflikte im direkten Austausch.
- Ich spreche Probleme offen an.
- Ich Sorge für einen unterstützenden Informationsfluss.

### Programm

- Methoden der Achtsamkeit
- Individuelle Übungen vs. Gruppenübungen
- „Bitte nicht bewerten“ – Das Prinzip der Achtsamkeit im Gruppensetting
- Inner Practices – was ist das?
- Der Zusammenhang von Achtsamkeit und Innovation
- Achtsamkeit im Stressmanagement – bei mir und bei den anderen
- Achtsamkeit in der Kommunikation – aktives und achtsames Zuhören, „3 W-Methode“
- Achtsamkeit in der Gruppe – Menschenkenntnis, Empathie, soziale Wertschätzung

**ANMELDESCHLUSS  
VERLÄNGERT:  
29.05.2024**

**BGM-  
FORTBILDUNGS-  
ANGEBOT  
GESUNDHEIT**

**ZU WENIG ANMELDUNGEN  
SEMINAR WURDE  
ABGESAGT**

**Seminarnummer:**  
Q2.2.3.4

**Methode:**  
Input des Trainers, Gruppenarbeit, Praktische Übungen, Erfahrungsaustausch

**Referent\*in:**  
Michael Peitz  
Business Coach,  
Sportwissenschaft/Psychologie  
(M.A.)

**Termin:**  
12.06.2024 und  
26.06.2024

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

**Ort:**  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,  
Raum 520/518

**Anmeldeschluss:**  
08.05.2024

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

