

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

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Grübelkreisläufe und Gedankenkarusselle wirksam unterbrechen

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Oft lassen uns unsere Gedanken einfach nicht los. Sie kreisen um vergangene Erlebnisse oder unsere Sorge um die Zukunft. Diese Gedankenkarusselle sind in der Regel unproduktiv und führen zunehmend in die Erschöpfung. Die Fähigkeit, eine gesunde Distanz zu Problemen herzustellen, ermöglicht einen neuen, offeneren Blick auf die Dinge, auch wenn die Lösungen nicht immer gleich auf der Hand liegen.

In dieser Veranstaltung werden Strategien und Methoden zum bewussten Aussteigen aus dem eigenen Gedankenkarussell in alltagstauglichen praktischen Übungen anhand von Techniken zur Selbstbeobachtung und Selbstregulation, Körperwahrnehmung, Bewegung und Achtsamkeit geübt.

Ziel

- Ihnen werden Methoden vermittelt, um besser abschalten und eine gesunde Distanz zu belastenden Gedanken aufbauen zu können.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

Programm

Modul 1

- Eigene Gedanken achtsam beobachten – Gedankenkarusselle erkennen
- Negativgedanken und innere Eskalationen unterbrechen

Modul 2

- Anwendung von Selbstregulationstechniken in alltäglichen Situationen
- Praktische Tipps für die Integration der Methoden in den Alltag

**ANMELDESCHLUSS
VERLÄNGERT:
26.06.2024**



Seminarnummer:
Q3.2.1.1

Methode:
Mentale, achtsamkeits- und körperorientierte Techniken zur Selbstbeobachtung und Selbstregulation

Referent*in:
Astrid Wilhelm
Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Gesundheitsberaterin und Coachin

Termin:
15.07.2024 und
16.09.2024

Zeit:
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 521 / 518

Anmeldeschluss:
10.06.2024

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

