

| 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 |

## SELBSTWERT UND SELBSTAKZEPTANZ



### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

### Einführung

Die Sicht vom eigenen Wert:

Menschen mit einem starken Selbstwert haben einen guten Zugang zu ihren Stärken und Fähigkeiten und können ihre Schwächen besser annehmen.

Unsere Selbstwahrnehmung und Bewertung bestimmt maßgeblich wie wertvoll wir uns fühlen.

Der Selbstwert kann all unsere Bereiche im Leben beeinflussen – von unserem allgemeinen Lebensgefühl über unsere privaten und beruflichen Beziehungen und Entscheidungen, bis hin zu unserem körperlichen und seelischen Wohlbefinden.

Finden wir einen guten Zugang zu uns selbst, können wir eine wohlwollende und freundliche Haltung zu uns selbst entwickeln und unseren Mitmenschen auf Augenhöhe begegnen.

In diesem Seminar werden wir den tiefen Einfluss des Selbstwerts auf unser Leben erforschen.

Wir können unseren Selbstwert stärken, in dem wir den Fokus auf unsere Stärken und Fähigkeiten lenken, unsere Bedürfnisse klar kommunizieren und uns erreichbare Ziele setzen.

Die Inhalte des Workshops sind wissenschaftlich fundiert, erfahrungsorientiert und praxisnah gestaltet.

Durch Phasen der Selbstreflexion, dem Austausch in Kleingruppen und dem Kennenlernen von praktischen und direkt anwendbaren Methoden zur Stärkung des Selbstwertes, wird eine Basis geschaffen, um einen Transfer in den beruflichen und privaten Alltag zu ermöglichen.

### Ziel

- Sie haben die Wahrnehmung auf Ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten gesteigert.
- Sie erlernen einen wohlwollenden Umgang mit sich selbst.
- Sie können Ihre Bedürfnisse erkennen und diese klarer kommunizieren.
- Ihnen sind praktische Methoden und Tipps zur Stärkung des Selbstwertes bekannt.

### Programm

- Entstehen von Selbstbewertungen verstehen
- Welchen Einfluss haben unsere Vorerfahrungen, Prägungen und unsere Grundbedürfnisse nach sozialer Eingebundenheit, Kompetenz erleben und Autonomie auf unseren Selbstwert?
- Den\*die innere\*n Kritiker\*in entlarven
- Eigene Bedürfnisse erkennen und klar formulieren
- Fokussierung auf Stärken und Mut zum Eigensein entwickeln
- Stimmige Entscheidungen treffen und zielgerichtet handeln

**Seminarnummer:**  
Q4.2.1.1

**Methode:**  
Impulsreferate, praktische Übungen, Eigenreflexion und Kleingruppenarbeit

**Referent\*in:**  
Michal Foell  
Coachin, systemische Beraterin und Mediatorin

**Termin:**  
05.11.2024 und  
07.11.2024

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

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

**Anmeldeschluss:**  
01.10.2024

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

