

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



MENTALE STÄRKE

Durch innere Ausgeglichenheit zu mehr Wohlbefinden

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
In unserer komplexen und anspruchsvollen Welt brauchen wir eine innere Ausgeglichenheit, die uns dabei unterstützt, alltägliche (private und berufliche) Herausforderungen zu meistern.

In dieser Online-Seminarreihe werden Elemente und unterschiedliche Facetten der „mentalen Stärke“ dargestellt. Welche Möglichkeiten gibt es und wie können diese im Alltag angewandt bzw. trainiert werden?

Der Schwerpunkt liegt in der mentalen Stresskompetenz, d. h. wie kann durch die Anwendung mentaler Strategien Ihre Handlungsfähigkeit verbessert und dadurch Ihr Stressempfinden positiv beeinflusst werden.

- Ziel**
- Sie haben mentale Stressbewältigungsstrategien kennengelernt.
 - Sie wissen, wo Ihre persönlichen Ressourcen verborgen sind.
 - Ihnen sind Ihre persönlichen mentalen Strategien bekannt.

- Leitlinien- bzw. DV-Bezug**
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
 - Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

- Programm**
- Selbstwirksamkeit – der Glaube an die eigenen Fähigkeiten
 - Stressprozess – das ABC-Prinzip
 - Die 4-A-Strategie
 - Die Gedanken-Stopp-Strategie
 - Kennenlernen praktischer Übungen, z. B. Atemberuhigung

Seminarnummer:
Q4.2.1.2

Methode:
Theoretischer Input, Gruppentausch/-diskussion, praktische Übungen

Referent*in:
Michael Peitz
Referent, Trainer, Business Coach

Termine (Reihenfolge):
10.10.2024,
21.10.2024,
05.11.2024,
18.11.2024

Zeit:
jeweils 11:00 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:
05.09.2024

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

