

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

## LEBENSMITTE, UND WIE MACHE ICH JETZT WEITER? Seminar für Frauen



### Zielgruppe

Mitarbeiterinnen in der Lebensmitte mit dem Wunsch nach einer Zwischenbilanz unter Gleichgesinnten

### Einführung

In diesem Seminar stehen Sie im Mittelpunkt. Ihr Platz in Beruf und Gesellschaft ist gefunden oder Sie sind auf der Suche nach neuen Herausforderungen? Jetzt geht es darum, Innen und Außen in Übereinstimmung zu bringen. In jedem Fall ist jetzt die Würdigung der eigenen Lebenserfahrung und das Besinnen auf Wesentliches angesagt. Nehmen Sie eigene „Bausteine“ unter die Lupe und blasen Sie sich „Wind unter die Flügel“ für eigene Entscheidungen und Umsetzungspläne.

### Ziel

- Sie sind von innen motiviert und balanciert.
- Sie leben und arbeiten gesund und mit Freude.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick. Wir bauen Vertrauen auf.
- Ich priorisiere. Ich schaffe Klarheit für Entscheidungen.

### Programm

Inwiefern identifizieren Sie sich beruflich und welche Schwerpunkte setzen Sie?

- Was habe ich erreicht und wie will ich weitermachen? Wie steht es um meine Kraft und Leistungsfähigkeit? Passt mein Tempo, bin ich in guter Balance? Ist jetzt die Zeit, Selbstbewusstsein und Souveränität weiterzuentwickeln sowie auch um für Jüngere Ansprechpartner\*in oder Vorbild zu sein?

Wie steht es um gesundheitliche Veränderungen und um meine Belastbarkeit?

- Welche körperlichen und seelischen Veränderungen nehme ich wahr? Wie gehe ich mit unangenehmen Symptomen um, für die ich Unterstützung suche? Wie fällt es mir leichter, mit den Konsequenzen des Älterwerdens umzugehen? Was kann und will ich tun, um mich wieder oder weiterhin kraftvoll und wohl zu fühlen?

Wechseljahre, Midlife-Crisis?

- Lebe ich, was mir wichtig ist? Zeige ich, wer ich wirklich bin? Welche nutzlosen Überzeugungen und überholten Verhaltensmuster will ich endlich loslassen? Sind meine Beziehungen, Gewohnheiten und Umstände so, dass ich zufrieden damit weitergehen kann? Welche Sehnsüchte und Träume sollen in meinem Leben noch einen realen Platz finden?

Seminarnummer:  
B.2.3.4

Methode:  
Austausch im Plenum, Einzelarbeit, Arbeit in Kleingruppen, Traumreisen, Bewegung, Entspannung

Referent\*in:  
Anne Theißen  
Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin, Gestalt und TFPT, NLP-Ausbilderin, Moderatorin und Coachin

Termin:  
17.09.2025 und  
18.09.2025

Zeit:  
08:30 Uhr – 16:30 Uhr  
08:30 Uhr – 12:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:  
13.08.2025

Gebühr:  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

