

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, Arbeits-techniken und -methoden

## RESILIENT ARBEITEN – VERÄNDERUNGEN GESUND MEISTERN! Seminar für Mitarbeiter\*innen

**Zielgruppe**  
alle Mitarbeiter\*innen

### Einführung

Ein wiederkehrender Bestandteil unseres Lebens und auch der Arbeitswelt sind Veränderungsprozesse. Diese können Ängste und Unsicherheit hervorrufen. Die Fähigkeit, mit Veränderungen und Herausforderungen gut umzugehen und gleichzeitig das seelische Gleichgewicht zu wahren, wird „Resilienz“ genannt. „Situationselastisch“ (resilient) zu handeln, ist eine Schlüsselkompetenz, die erfolgreiche Teams und Organisationen kennzeichnet.

In diesem Seminar betrachten wir, welche Auswirkungen anstehende Veränderungen auf das Erleben und Verhalten von Menschen haben und welche Bedürfnisse von Veränderungssituationen betroffen sein können. Damit werden entsprechende Handlungsfelder und -möglichkeiten aufgezeigt. Sie erwerben Wissen darüber, welche Faktoren Ihre Resilienz fördern.

### Ziel

- Sie sind aufmerksam für die Bedürfnislagen in Veränderungssituationen bei sich und anderen.
- Sie erhalten Impulse zur Selbstreflexion.
- Sie kennen Ansatzpunkte, um Ihre persönliche Resilienz zu stärken.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

### Programm

- Veränderungen und deren Auswirkungen
- Bedürfnisse in Veränderungsprozessen
- Gesundheitsförderlicher Umgang mit Veränderungsprozessen
- Konzept der Resilienz
- Schutzfaktoren der Resilienz
- Individuelle Gestaltungsspielräume erkennen

ZU WENIG ANMELDUNGEN  
**SEMINAR WURDE  
ABGESAGT**



**Seminarnummer:**  
B.2.1.6

**Methode:**  
Wissensvermittlung, Reflexion, Austausch

**Referent\*in:**  
Malwine Frey und/oder  
Claudia Grünwald  
Psychosoziale Beratungsstelle,  
Stadt Mannheim

**Termin:**  
18.02.2025

**Zeit:**  
08:30 Uhr – 12:30 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**  
04.02.2025

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

