

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	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
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

MUT UND DIE FÄHIGKEIT KLUGE ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN Strategien für mehr Selbstvertrauen und Entscheidungsstärke

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Veränderungen, Unsicherheiten und die Angst vor Misserfolg bremsen viele Menschen aus – doch was wäre, wenn genau darin ihre größte Chance steckt?

In diesem interaktiven Workshop lernen Sie, psychologische Barrieren abzubauen, Denk- und Verhaltensmuster zu hinterfragen und mutig Neues zu wagen. Mit praxisnahen Methoden aus der Psychologie und Neurowissenschaft stärken Sie Ihre innere Balance, fördern Ihre Widerstandskraft und trainieren Ihre Fähigkeit, flexibel und selbstbewusst zu handeln. Sie erfahren, wie Sie Misserfolg neu bewerten und als Kraftquelle für Wachstum und Innovation nutzen können. Statt in Unsicherheit zu verharren, entwickeln Sie Strategien, um aktiv zu gestalten – beruflich wie privat.

Ziel

- Sie kennen psychologische Barrieren, die Veränderungen und mutige Entscheidungen hemmen, und wissen, wie Sie diese gezielt abbauen können.
- Sie sind informiert über Strategien aus der Psychologie und Neurowissenschaft, mit denen Sie Ihre innere Balance und Widerstandskraft stärken können.
- Sie haben einen Überblick über mögliche Denk- und Verhaltensmuster erhalten, die Sie unbewusst ausbremsen, und wissen, wie Sie diese durchbrechen.
- Sie sind in der Lage, Misserfolg neu zu bewerten und als Chance für persönliches Wachstum und innovative Lösungen zu nutzen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Ich gehe auf Unsicherheiten ein und schaffe, wo möglich, für mich und andere Stabilität.
- Wir schaffen eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.
- Ich reflektiere mich selbstkritisch.

Programm

- Veränderungen als Chance begreifen – Umgang mit Unsicherheit und Widerständen
- Psychologische Barrieren erkennen und abbauen – Ängste und hinderliche Denkmuster überwinden
- Mut und Selbstvertrauen stärken – Wissenschaftlich fundierte Strategien für mehr innere Sicherheit
- Entscheidungsstärke entwickeln – Klarheit gewinnen und gezielt handeln
- Misserfolg neu bewerten – Fehler als Lernchance für persönliches Wachstum nutzen
- Praktische Übungen & Transfer in den Alltag – Umsetzungstipps für nachhaltige Veränderung



Seminarnummer:
Q3.1.3.2

Methode:
Vortrag, Praxisbeispiele, Fallbeispiele, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Caroline Theiss-Wolfsberger
ZRM-Trainerin, Trainerin im Bereich Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung

Termine:
15.09.2025 und
16.09.2025

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

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:
11.08.2025

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

