

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz 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

## OFFLINE Auszeit vom Netz

**Zielgruppe**  
alle Führungskräfte



### Einführung

Durch die veränderten Rahmenbedingungen, die sich in der heutigen digitalen Arbeitswelt ergeben, wie eine hohe Anzahl virtueller Meetings, einer zunehmenden Dichte des Arbeitsvolumens und zunehmendem Zeitdruck sowie der Entgrenzung der Lebensbereiche, verbringen wir immer mehr Zeit „online“.

Fehlende Regenerationsphasen können zu erhöhtem Stress bis hin zu einer Beeinträchtigung der Gesundheit führen. Um in der digitalen Arbeitswelt auf körperlicher und mentaler Ebene gesund und leistungsfähig zu bleiben und aus einem ressourcenvollen Zustand zu handeln, ist eine gute innere Führung der Schlüssel.

In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Ihre inneren und äußeren Stressoren, werden verstehen welche Faktoren es braucht, um die Gesundheit in der mobilen bzw. hybriden Welt zu erhalten und bekommen praktische Übungen für den Alltag an die Hand, zum Fokussieren, Entspannen und Abschalten.

### Ziel

- Sie verstehen, warum das Einhalten von Mikropausen so wichtig für die Regeneration Ihres Gehirns und zur Steigerung der Konzentration ist.
- Sie erkennen frühzeitig Ihre Belastungsgrenzen und lernen Grenzen zu setzen.
- Sie lernen einfach anwendbare Methoden zur Steigerung der Achtsamkeit und Entspannung kennen und können diese im beruflichen und privaten Alltag anwenden.
- Sie haben einen besseren Zugang zu Ihren Bedürfnissen und Ressourcen und steigern so Ihre Empathie- und Widerstandsfähigkeit.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut.
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz.

### Programm

- Analyse der stresserzeugenden Verhaltens- und Bewertungsmuster
- Systematische Etablierung gesundheitsförderlichen Verhaltens im Sinne der Work-Life-Balance
- Impulsreferat zum Thema Gesundbleiben in der digitalen Arbeitswelt
- Erfahrungsaustausch und „Best-Practice“ in Kleingruppen
- Erlernen von Methoden zur Steigerung der Konzentration, Entspannung und Achtsamkeit

**Seminarnummer:**  
Q2.2.1.5

**Methode:**  
Impulsvortrag, Praxisbeispiele, Übungen

**Referent\*in:**  
Michal Foell  
Systemische Beraterin, Trainerin, Mediatorin

**Termin:**  
12.06.2023

**Zeit:**  
08:30 Uhr – 16:30 Uhr

**Ort:**  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,  
Raum 520

**Anmeldeschluss:**  
08.05.2023

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)