

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	<b>Gesund bleiben am Arbeitsplatz</b>	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

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT

### Grübelkreisläufe und Gedankenkarusselle wirksam unterbrechen

#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Oft lassen uns unsere Gedanken einfach nicht los. Sie kreisen um vergangene Erlebnisse oder unsere Sorge um die Zukunft. Diese Gedankenkarusselle sind in der Regel unproduktiv und führen zunehmend in die Erschöpfung. Die Fähigkeit, eine gesunde Distanz zu Problemen herzustellen, ermöglicht einen neuen, offeneren Blick auf die Dinge, auch wenn die Lösungen nicht immer gleich auf der Hand liegen.

In dieser Veranstaltung werden Strategien und Methoden zum bewussten Aussteigen aus dem eigenen Gedankenkarussell in alltagstauglichen praktischen Übungen anhand von Techniken zur Selbstbeobachtung und Selbstregulation, Körperwahrnehmung, Bewegung und Achtsamkeit geübt.

#### Ziel

- Ihnen werden Methoden vermittelt, um besser abschalten und eine gesunde Distanz zu belastenden Gedanken aufbauen zu können.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

#### Programm

##### Modul 1

- Eigene Gedanken achtsam beobachten – Gedankenkarusselle erkennen
- Negativgedanken und innere Eskalationen unterbrechen

##### Modul 2

- Anwendung von Selbstregulationstechniken in alltäglichen Situationen
- Praktische Tipps für die Integration der Methoden in den Alltag



**Seminarnummer:**  
Q3.2.1.1

**Methode:**  
Mentale, achtsamkeits- und körperorientierte Techniken zur Selbstbeobachtung und Selbstregulation

**Referent\*in:**  
Astrid Wilhelm  
Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Gesundheitsberaterin und Coachin

**Termin:**  
15.07.2024 und  
16.09.2024

**Zeit:**  
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

**Ort:**  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,  
Raum 521 / 518

**Anmeldeschluss:**  
10.06.2024

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

