

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

## PSYCHISCHE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT STÄRKEN

### Was tun, wenn der Druck zu groß wird?

#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Das Auftreten von Stresssymptomen oder Angst ist ein normaler und wichtiger Teil des menschlichen Überlebensprogramms, der uns leistungsfähig macht und so auch vor Gefahren schützt. Doch Stress und Angst können auch überhandnehmen und so Lebensführung oder Arbeitsleistung beeinträchtigen. Seitdem die Corona-Pandemie, die Klimakrise und Kriege unsere Lebensgrundlagen in Frage stellen, ist die Zahl der stressbedingten Erkrankungen und Ängste gestiegen. In diesem Seminar sprechen wir über Auslöser von Stress und Angst und wie wir Ihnen präventiv begegnen und sie abbauen können.

#### Ziel

- Sie lernen psychische Widerstandsfähigkeit aufzubauen, um eine stressfreiere, achtsamere Lebensführung gestalten zu können.
- Sie lernen Frühwarnzeichen für Überlastung, Angst- oder Panikstörungen kennen und wie Sie diese Erkrankungen verhindern können.
- Sie lernen einfache, alltagstaugliche Entspannungstechniken kennen, um Ihre persönliche Stressmanagementstrategie zu entwickeln und umzusetzen.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

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

#### Programm

- Einfluss der Wahrnehmung auf persönliches Stresserleben
- Anzeichen, Auslöser und Symptome von stressbedingten Erkrankungen, Angststörungen oder Panikattacken
- Strategien zum Umgang mit leichteren Erscheinungsformen
- Aufbau von psychischer Widerstandsfähigkeit
- Entspannungstechniken in der Praxis
- Achtsamkeitstechniken



**Seminarnummer:**  
Q3.2.1.2

**Methode:**  
Vortrag, Praxisbeispiele, Frage-möglichkeit

**Referent\*in:**  
Alexander Paschke  
Dipl. Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut

**Termin:**  
09.07.2024 und  
16.07.2024

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

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

**Anmeldeschluss:**  
04.06.2024

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

