

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

ARBEITEN IM WANDEL

Strategien für mentale Stärke und Stressbewältigung



Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Die Arbeitswelt verändert sich rasant – neue Strukturen, digitale Prozesse und steigende Anforderungen fordern unsere Anpassungsfähigkeit. Wie gelingt es, mit diesen Veränderungen gelassen umzugehen und dabei gesund und leistungsfähig zu bleiben?

In diesem Seminar lernen Sie, welche persönlichen Strategien und mentalen Techniken Ihnen helfen, Ihre Resilienz zu stärken und Stress gezielt zu bewältigen. Sie reflektieren Ihre eigene Veränderungskompetenz, erweitern Ihren Handlungsspielraum und entwickeln eine optimistische Haltung gegenüber dem Wandel. Praktische Methoden unterstützen Sie dabei, Ihre innere Balance zu bewahren, auch wenn die Ressourcen knapp werden.

Ziel

- Sie können Herausforderungen im beruflichen Wandel gelassener begegnen und Ihre innere Balance nachhaltig stärken.
- Sie erhalten praxisnahe Strategien zur Stärkung Ihrer mentalen Widerstandskraft und Stressbewältigung im Arbeitsalltag.
- Sie wissen, welche Methoden Ihnen helfen, Ihre eigene Veränderungskompetenz zu reflektieren und gezielt weiterzuentwickeln.
- Sie haben ein Verständnis dafür, wie Sie Ihren persönlichen Handlungsspielraum erweitern und Ihre Komfortzone konstruktiv verlassen können.

Leitlinien

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.
- Wir entwickeln uns weiter.

Programm

- **Mentale Widerstandskraft aufbauen** – Resilienz als Schlüssel zur Stressbewältigung und langfristigen Leistungsfähigkeit
- **Optimismus und innere Balance fördern** – Wie Sie Ihre Einstellung aktiv beeinflussen und positiv in die Zukunft blicken
- **Umgang mit Unsicherheiten und Herausforderungen** – Strategien zur Bewältigung von Veränderungen im Arbeitsalltag
- **Handlungsspielräume erweitern** – Methoden zur Selbstreflexion und gezielten Weiterentwicklung der eigenen Strategien
- **Stressmanagement in herausfordernden Zeiten** – Praktische Techniken zur Entlastung und Förderung der mentalen Stärke

Seminarnummer:
Q4.1.3.2

Methode:
Theoretische Impulse, Entspannungstechniken, Reflexion, Austausch, Fallbesprechungen

Referent*in:
Sabine Schäfer
Dipl.-Psychologin,
Systemische und hypnotherapeutische Aus- und Weiterbildung

Termin:
17.11.2025

Zeit:
08:30 Uhr – 16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
13.10.2025

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

