

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	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

## RESILIENT ARBEITEN – VERÄNDERUNGEN GESUND MEISTERN!

### Seminar für Führungskräfte

#### Zielgruppe

Führungskräfte

#### Einführung

Ein wiederkehrender Bestandteil unseres Lebens und auch der Arbeitswelt sind Veränderungsprozesse. Diese können Ängste und Unsicherheit hervorrufen. Die Fähigkeit, mit Veränderungen und Herausforderungen gut umzugehen und gleichzeitig das seelische Gleichgewicht zu wahren, wird „Resilienz“ genannt. „Situationselastisch“ (resilient) zu handeln, ist eine Schlüsselkompetenz, die erfolgreiche Teams und Organisationen kennzeichnet.

In diesem Seminar betrachten wir, welche Auswirkungen anstehende Veränderungen auf das Erleben und Verhalten von Menschen haben und welche Bedürfnisse von Veränderungssituationen betroffen sein können. Damit werden entsprechende Handlungsfelder und -möglichkeiten aufgezeigt. Sie erwerben Wissen darüber, welche Faktoren Ihre Resilienz und die Ihrer Mitarbeitenden fördern. Als Führungskraft reflektieren Sie Ihr eigenes Resilienzverhalten und haben die Möglichkeit, erworbene Wissen gezielt zu nutzen, um wiederum die Mitarbeiter in ihrer Resilienz zu stärken.

#### Ziel

- Sie sind aufmerksam für die Bedürfnislagen in Veränderungssituationen bei sich und anderen.
- Sie erhalten Impulse zur Selbstreflexion.
- Sie kennen Ansatzpunkte, um Ihre persönliche und die organisationale Resilienz zu stärken.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir verstehen uns als Vorbild im Umgang miteinander.
- Wir gehen miteinander in den Dialog.

#### Programm

##### Veränderungen und die gesunde Gestaltung von Veränderungsprozessen

- Veränderungen und deren Auswirkungen
- Bedürfnisse von Mitarbeitenden in Veränderungsprozessen
- Gesundheitsförderliche Gestaltung von Veränderungsprozessen

##### Grundannahmen der Resilienz – von der Theorie in die Praxis

- Konzept der Resilienz

BGM-  
FORTBILDUNGS-  
ANGEBOT  
GESUNDHEIT

Seminarnummer:  
B.2.1.5

Methode:  
Wissensvermittlung, Reflexion, Austausch

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

Termine:  
26.01.2026 und  
02.02.2026

Zeit:  
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:  
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:  
22.12.2025

Gebühr:  
zentral finanziert

[ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL](#)

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

[ANMELDEFORMULAR](#)

