

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	Führungskompetenz 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

MITEINANDER IM EINKLANG

Kommunikation und Wertschätzung für eine gesunde Zusammenarbeit Ein Angebot der TK



Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Eine gesunde Arbeitsumgebung ist mehr als nur ein sicherer Arbeitsplatz – sie lebt von einem wertschätzenden Miteinander und einer offenen, klaren Kommunikation. Gerade in Zeiten wachsender Anforderungen und hoher Belastungen gewinnt die Gestaltung von Arbeitsbeziehungen, die auf gegenseitigem Respekt und Verständnis basieren, immer mehr an Bedeutung. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, gemeinsam durch gezielte Kommunikation und wertschätzende Umgangsformen nachhaltige Arbeitsbedingungen zu schaffen, die nicht nur die Zusammenarbeit fördern, sondern auch das individuelle Wohlbefinden stärken. Sie lernen, wie Sie durch Achtsamkeit und emotionale Kompetenz eine Atmosphäre schaffen, in der sich Sie und Ihre Kolleg*innen unterstützt fühlen – als Grundlage für langfristige Gesundheit und Zufriedenheit am Arbeitsplatz.

Ziel

- Sie lernen, die Bedeutung von wertschätzender Kommunikation für ein gesundes und respektvolles Miteinander im Arbeitsalltag zu erkennen.
- Sie reflektieren Ihre eigenen Kommunikationsmuster und erweitern Ihre Fähigkeiten im achtsamen und empathischen Umgang mit Kolleg*innen.
- Sie entwickeln ein Bewusstsein für emotionale Intelligenz und erfahren, wie Sie diese gezielt einsetzen können, um Konflikte zu vermeiden und Beziehungen zu stärken.
- Sie lernen grundlegende Prinzipien einer gesunden Zusammenarbeit kennen, die ein positives Arbeitsklima und nachhaltige Gesundheit fördern.
- Sie erfahren, wie Sie durch bewusste Kommunikation das Wohlbefinden im Team steigern können.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.
- Ich bin achtsam gegenüber dem Befinden anderer.
- Wir gehen respektvoll und wertschätzend miteinander um.
- Wir gehen miteinander in den Dialog. Ich spreche Probleme offen an.

Programm

- Bedeutung von Kommunikation für ein gesundes Arbeitsklima
- Grundlagen wertschätzender Kommunikation
- Emotionale Intelligenz verstehen und anwenden
- Achtsamkeit im Umgang miteinander
- Grundsätze einer respektvollen Zusammenarbeit

Seminarnummer:
P26-1.4-5

Methode:
Impulsvortrag, Praxisbeispiele, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Cecilia Kruzsics
Psychologische Beraterin & Trainerin

Termin:
10.03.2026

Zeit:
10:30 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:
03.02.2026

Gebühr:
finanziell gefördert durch die TK

[ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL](#)

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

[ANMELDEFORMULAR](#)

