

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

## FELS IN DER BRANDUNG STATT HAMSTER IM RAD

### Persönliche Resilienz

#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Wenn Mitarbeitende merken, dass sie an ihre Belastungsgrenze geraten, unzufrieden oder lustlos werden, dann ist ein Umdenken gefordert. Mitarbeitende, die an großer Anspannung leiden, lernen Möglichkeiten kennen, die innere Stabilität und persönliche Widerstandskraft in Zeiten ständiger Veränderung zu erhalten.

#### Ziel

- Sie lernen die Grundhaltung resilenter Selbstführung kennen und haben einen Überblick über mögliche Ansätze erhalten, die eigene Resilienz verantwortungsbewusst selbst zu stärken.
- Sie erhalten Anregungen um Ihren persönlichen Energiehaushalt pflegen zu können.
- Sie identifizieren stressauslösende Denk- und Verhaltensmuster.
- Sie erhalten Werkzeuge an die Hand, um im fordernden Alltag für sich kurz-, mittel- und langfristig Entlastung zu schaffen.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

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

#### Programm

- Prüfung und Weiterentwicklung gewohnter Denk- und Verhaltensmuster
- Achtsame Selbststeuerung und bewusste Beziehungsgestaltung
- Werkzeuge, um eine gute Balance zu finden zwischen der eigenen Kraft und den täglichen Herausforderungen

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT  
GESUNDHEIT

Seminarnummer:  
P26-2.1.2

**Methode:**  
Vortrag, Praxisbeispiele, Fallbeispiele, Fragemöglichkeit

**Referent\*in:**  
Claudia Elsässer  
Resilienztrainerin & Business-Coachin

**Termin:**  
29.01.2026

**Zeit:**  
08:30 Uhr – 12:30 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**  
23.12.2025

**Gebühr:**  
zentral finanziert

**ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL**

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

**[ANMELDEFORMULAR](#)**

