

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

## UMGANG MIT DER DOPPELROLLE IM FAMILIEN- UND BERUFSLEBEN

### Stressreduktion und mentale Entspannung

**Zielgruppe**  
alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Im Beruf leistungsfähig sein, die Karriere im Auge behalten und gleichzeitig das Familienleben gestalten, ist mit zahlreichen Herausforderungen verbunden. Um familiäre und berufliche Aufgaben zu vereinbaren, ist es neben passenden organisatorischen Lösungen wichtig, dass Sie (selbst-)fürsorglich mit sich umgehen. Lernen Sie in diesem Seminar durch Stressreduktion und mentale Entspannung Ihre Selbstfürsorge zu fördern, um den Umgang mit der Doppelrolle optimal zu meistern.

#### Ziel

- Sie reflektieren typische Belastungen in Ihrer Doppelrolle und lernen Stressfaktoren kennen.
- Sie verstehen, wie Stress entsteht und lernen Übungen und Techniken zur Stressreduktion kennen.
- Sie finden individuelle Lösungen für Ihre Stressfaktoren.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Ich gehe auf Unsicherheiten ein und schaffe, wo möglich, für mich und andere Stabilität.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

#### Programm

- Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen
- Zeitliche und emotionale Belastungen identifizieren
- Stress verhindern, entstandenen Stress mit aktiven Pausen abbauen
- Selbstfürsorge und Stressbewältigung: Energie tanken und Gelassenheit gewinnen
- Regeneration mit Atemübungen und Entspannungstechniken

VEREINBARKEIT  
VON BERUF UND  
FAMILIE/PFLEGE

BGM-  
FORTBILDUNGS-  
ANGEBOT  
GESUNDHEIT

**Seminarnummer:**  
P26-2.1.7

**Methode:**  
Impulse der Referentin, ressourcenaktivierende Übungen, Entspannungstechniken, bewegte Pause, Erfahrungsaustausch

**Referent\*in:**  
Stefanie Theuer  
Diplom-Psychologin,  
Systemische Beraterin,  
(zertifizierte) Coachin und  
Kommunikationstrainerin

**Termin:**  
24.09.2026

**Zeit:**  
08:30 Uhr – 10:00 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**  
20.08.2026

**Gebühr:**  
zentral finanziert

**ZUR ANMELDUNG IM  
PERSONALPORTAL**

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

**[ANMELDEFORMULAR](#)**

