

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

VERBESSERTEN SIE IHRE INNERE STÄRKE

Ein Angebot der AOK

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Die Welt wird immer lauter, hektischer und globaler. Wir hetzen von einem Meeting in die nächste, erledigen Aufgabe um Aufgabe – ständig in dem Versuch, der Familie, unserer Arbeit und den Freund*innen gerecht zu werden. Aufgrund globaler Entwicklungen verschwimmen die Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben immer mehr. Zeit für sich selbst bleibt meistens nicht mehr viel. Dieser Zustand hat vor allem auf die Gesundheit negative Auswirkungen. Dauerhafter Stress, ob bewusst oder unbewusst, versetzt den Körper in anhaltende Alarmbereitschaft, was zu nervlicher Anspannung führt, das Immunsystem schwächt oder zu Schlafstörungen führt.

In diesem Seminar lernen Sie Achtsamkeitsübungen kennen und erfahren praktisch und theoretisch mehr über die aktuellen Begriffe Stress, Achtsamkeit, Resilienz und Selbstfürsorge.

Ziel

- Sie verbessern Ihr individuelles Stressmanagement.
- Sie stärken das innere Selbst.
- Sie fördern Ihre Ressourcen und Resilienz langfristig.
- Sie stärken Ihre Kompetenzen zur Selbstfürsorge sowie zur Entwicklung eines positiven Selbstbildes.
- Sie stärken Ihre Kompetenzen zur Mobilisierung und Nutzung sozialer Unterstützung.
- Sie stärken Ihre Kompetenzen positiver gesundheitsbezogener Einstellungen, Kontrollüberzeugungen und Werte sowie eines positiven Zukunftskonzepts.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.
- Wir bauen Vertrauen auf.

Programm

- Theorieblöcke zu Achtsamkeit, Resilienz, Stress und Selbstfürsorge
- Achtsamkeitsübungen
- Übungstipps für privates und berufliches Umfeld
- Näheres Beleuchten der eigenen Werte
- Tipps über den Umgang mit Stress
- Ausbau und Stärkung der eigenen Resilienzfaktoren



Seminarnummer:
P26-2.1.8

Methode:
Vortrag, Praxisbeispiele, Fallbeispiele, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Nicole Vinci
Fachkraft für psychische Gesundheit, AOK

Termine der Seminarreihe:
25.02.2026,
04.03.2026,
11.03.2026 und
18.03.2026

Zeit:
jeweils 10:00 Uhr – 11:30 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:
11.02.2026

Gebühr:
finanziell gefördert durch die AOK

[ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL](#)

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

[ANMELDEFORMULAR](#)

