

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

## MENTALE GESUNDHEIT IM TEAM

### Führungskräfte als erste Anlaufstelle bei psychischen Belastungen

#### Zielgruppe

alle Führungskräfte

#### Einführung

In diesem Vortrag erfahren Führungskräfte, wie sie psychische Belastungen im Team frühzeitig erkennen und proaktiv handeln können. Sie erhalten wertvolle Einblicke, wie Sie als erste Anlaufstelle für Ihre Mitarbeitenden agieren und ein Arbeitsumfeld schaffen, in dem mentale Gesundheit eine zentrale Rolle spielt. Entdecken Sie praxisorientierte Strategien, um Stress und Überforderung zu identifizieren und Ihre Mitarbeitenden nachhaltig zu unterstützen.

Lernen Sie, wie Sie mit Empathie und gezielten Maßnahmen nicht nur die Resilienz Ihres Teams stärken, sondern auch dessen Leistung und Engagement langfristig fördern können. Werden Sie zu einer starken Stütze in schwierigen Zeiten und fördern Sie das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden.

#### Ziel

- Sie wissen, wie Sie psychische Belastungen frühzeitig erkennen und proaktiv darauf reagieren können.
- Sie haben gelernt, als erste Anlaufstelle für Ihre Mitarbeitenden zu agieren und mit Empathie auf mentale Herausforderungen zu reagieren.
- Sie kennen Ihre Verantwortung und die Grenzen dieser Fürsorgepflicht.
- Sie sind in der Lage, ein gesundes Arbeitsumfeld zu fördern und das Wohlbefinden Ihres Teams nachhaltig zu stärken.
- Sie kennen und nutzen praxisorientierte Strategien, um Stress und Überforderung zu identifizieren und erfolgreich entgegenzuwirken.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir bauen Vertrauen auf. Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.
- Ich bin achtsam gegenüber dem Befinden anderer.

#### Programm Leitlinien

- Bedeutsamkeit psychischer Gesundheit: Zahlen, Daten, Fakten
- Zusammenhang zwischen Stress, mentaler Stärke und Leistung
- Strategien zur Stressbewältigung und Förderung der Resilienz
- Früherkennung psychischer Belastungen im Team
- Fallbeispiele
- Empathische Kommunikation und erste Anlaufstelle für Mitarbeitende
- Präventive Maßnahmen für die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz
- Förderung eines gesunden und unterstützenden Arbeitsumfeldes

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT  
GESUNDHEIT

Seminarnummer:  
P26-2.3.2

Methode:  
Theoretische Impulse, Methoden, Austausch

Referent\*in:  
Dr. Petra Bernatzeder  
Diplom-Psychologin

Termin:  
16.03.2026

Zeit:  
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:  
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:  
09.02.2026

Gebühr:  
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

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

ANMELDEFORMULAR

