

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

## ALS FÜHRUNGSKRAFT MITARBEITENDE IN DOPPELBELASTUNGEN UND VIELSCHICHTIGEN LEBENSITUATIONEN UNTERSTÜTZEN



### Zielgruppe

alle Führungskräfte, die Mitarbeitende mit Doppel- und Mehrfachbelastungen führen oder selbst in einer solchen Situation sind.

### Einführung

Mitarbeitende führen, die in Doppelbelastungen und vielschichtigen Lebenssituationen stehen, stellt besondere Anforderungen an die Führungskraft. Doppelbelastungen können zum Beispiel entstehen, wenn pflegebedürftige Angehörige zu betreuen sind, Eltern- und Erziehungszeiten wahrgenommen werden, während berufsbegleitender Fort- und Weiterbildungen und in zeitintensiven und belastenden Lebensumständen. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Ihre Mitarbeiter\*innen optimal unterstützt werden können.

### Ziel

- Sie haben mehr Sicherheit im Umgang mit Doppelbelastungen.
- Sie identifizieren die entstehenden Handlungsbedarfe.
- Ihnen sind eigene und fremde Bewertungsschemata bewusst.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.
- Ich bin achtsam gegenüber dem Befinden anderer.
- Ich gehe auf Unsicherheiten ein und schaffe, womöglich, für mich und andere Stabilität.

### Programm

- Typische Belastungssymptome, die auf Doppelbelastung von Mitarbeitenden hindeuten
- Techniken zum Dialog mit den jeweils betroffenen Mitarbeitenden
- Erarbeitung von Lösungen auf Teamebene
- Erarbeitung von Unterstützungsmöglichkeiten
- Erkennen, in welchem Rahmen die Unterstützung seitens der Führung möglich ist
- Umgang in der Triade: Ich – die Gruppe – die Aufgabe. Im Fokus:
  - die Situation einzelner Mitarbeitenden
  - die gesunde Selbstführung und
  - Steuerung der Arbeitsaufgaben

### HINWEIS

Die Praxiserfahrungen der Teilnehmenden werden einbezogen und das Mitbringen von Fallbeispielen, Fragen und Wünschen zur Thematik ist ausdrücklich erwünscht.

**Seminarnummer:**  
P26-3.1.4

**Methode:**  
Anwendbarer und praxisbezogener Input aus der Gesundheitsforschung, dem Stressmanagement sowie der Führungsforschung. Gruppendynamische und lösungsorientierte Techniken, Bearbeitung von Fallbeispielen und Praxisituationen

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

**Termine:**  
23.09.2026 und  
30.09.2026

**Zeit:**  
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

**Ort:**  
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

**Anmeldeschluss:**  
19.08.2026

**Gebühr:**  
zentral finanziert

**ZUR ANMELDUNG IM  
PERSONALPORTAL**

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

**ANMELDEFORMULAR**

