LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancen-gleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozess-management	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungs-angebote	Personal-entwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personal-verwaltung	IT-Training	Tools, Arbeits-techniken und -methoden

VEREINBARKEIT VON BERUF UND FAMILIE/PFLEGE

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

FRAUENPOWER MIT INNERER GELASSENHEIT
Seminar für Frauen

Zielgruppe
Frauen, denen ihre psychische und körperliche Gesundheit als wichtigstes Kapital für ihre private und berufliche Entwicklung am Herzen liegt

Einführung
Das Leben mit unzähligen Rollen wie etwa als Arbeitnehmerin, Kollegin, Vorgesetzte, Mutter, Schwester, Tante und als Bürgerin ist nicht immer einfach „unter einen Hut zu bekommen“. Dies verlangt viel Kraft und Energie, um den zahlreichen An- und Herausforderungen im Alltag gerecht zu werden.

Viele kommen so an ihre persönlichen Grenzen, verausgaben sich zu stark und missachten Frühwarnsignale des eigenen Körpers. Die eigene körperliche und psychische Gesundheit ist jedoch das wichtigste persönliche Kapital, um auch langfristig mit Power den Alltag zu meistern.

Ziel
- Sie lernen in diesem Seminar die eigene Gesundheit als wichtigstes Kapital zu erkennen, zu erhalten und zu vermehren.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.
- Wir setzen unsere Ressourcen nachhaltig ein.

Programm
- Erlernen und Einüben von Strategien zur körperlichen und psychischen Stabilität
- Ihr individueller Methodenkoffer für die weitere Karrierephase: Mehr Kraft, mehr Gelassenheit und innere Stabilität

Seminargrundlage sind Teile aus dem Selbstcoaching-Kalender „Mit innerer Gelassenheit – Burnout vermeiden“ der Referentin Sandra Kuhn-Krainick.

Seminarnummer:
B.2.3.2

Methode:
Kleiner Impuls-Parcours, interaktives Aufgreifen verschiedener Anregungen zur Gesunderhaltung, Anregungen zum Selbstcoaching und zur praktischen Anwendung

Referent*in:
Sandra Kuhn-Krainick
Trainerin, Coachin, Psychologin
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termin:
15.02.2027 und
22.02.2027

Zeit:
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 510

Anmeldeschluss:
11.01.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

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

ANMELDEFORMULAR



