

Raus aus der Stress-Falle für PraxisinhaberIn

Inhalt

Termine, ständiger Druck, Stress und Hektik, das ist inzwischen im Beruf, wie auch im Privatleben ein ständiger Begleiter geworden. Immer mehr Menschen suchen nach einem Ausweg aus diesem Kreislauf. Dieses Seminar zeigt Ihnen konkrete Möglichkeiten auf, die Resilienz zu stärken und bietet klare Handlungswege und Strategien. Wir benötigen die eigene Widerstandsfähigkeit, um gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen gewachsen zu sein. Die Seminarteilnehmer erkennen, wie Sie mit Achtsamkeit Schritt für Schritt mehr Bewusstsein in Ihr Leben bringen können. Wirkungsvolle Entspannungsübungen sollen Sie dabei unterstützen. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie Methoden und Selbstsorge-Techniken kennen und anwenden.

Schwerpunkte

- Zeit und Selbstmanagement
- Ressourcenschonender Umgang mit Aufgaben
- Unterschied zwischen Wichtigkeit und Dringlichkeit
- Persönliche Belastungssituationen
- Stress bewältigen mit Sport und Bewegung
- Wirkungsvolle Entspannungsmethoden

| | |
|---------------------|--|
| Zielgruppe: | Praxisinhaber*innen |
| Teilnehmeranzahl: | 12 |
| Seminartermin: | Samstag, 7. Dezember 2019, 10 bis 16 Uhr |
| Seminarort: | Seminarzentrum der KVN im Gebäude Schiffgraben 22-28 (Erdgeschoss) 30175 Hannover |
| Fortbildungspunkte: | 8 |
| Teilnehmergebühr: | 150 Euro pro Person inklusive Verpflegung und Unterlagen |
| Anmeldung: | Marlen Hilgenböker KV Niedersachsen |
| Straße Hausnr. | Berliner Allee 22 |
| PLZ Ort | 30175 Hannover |
| Telefon | 0511 380-3311 |
| Telefax | 0511 380-4620 |
| E-Mail | seminarangebote@kvn.de |

Verbindliche Anmeldung (bitte vollständig und in Druckbuchstaben ausfüllen)

Ich nehme an dem Seminar mit _____ Person/en teil.

Vor- und Nachname(n) der/des Teilnehmer/s

Vor- und Nachname des Rechnungsempfängers (Praxis)

LANR

Anschrift des Rechnungsempfängers (Straße, PLZ, Ort)

BSNR

Datum

Telefonnummer für evtl. Rückfragen

E-Mail-Adresse

Mit der verbindlichen Anmeldung akzeptiere ich die AGB der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen.