

## Raus aus der Stressfalle für PraxismitarbeiterIn

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 Handlungswege und Strategien um zur inneren Stärke zu gelangen. 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

<b>Zielgruppe:</b>	PraxisinhaberIn/-mitarbeiterIn
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	15
<b>Seminartermin:</b>	Dienstag, 09. April 2024, 14 bis 18 Uhr
<b>Seminarort:</b>	Kassenärztliche Vereinigung Niedersachsen Berliner Allee 22 30175 Hannover
<b>Fortbildungspunkte:</b>	5
<b>Gebühr:</b>	145 Euro pro Person inklusive Getränke, Imbiss und Unterlagen
<b>Ansprechpartnerin:</b>	Frau Marlen Hilgenböker KV Niedersachsen Berliner Allee 22 30175 Hannover Telefon: 0511 380-3311

Status:

E-Mail: [seminarangebote@kvn.de](mailto:seminarangebote@kvn.de)  
abgesagt