Raus aus der Stressfalle

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

Zielgruppe:
Praxisinhaber*innen und Praxismitarbeiter*innen

Teilnehmeranzahl:
15

Seminartermin:
Samstag, 12. Juni 2027,
10:00 bis 15:00 Uhr

Seminarort:
Seminarzentrum der KVN
Schiffgraben 28,
Zugang über Innenhof Berliner Allee 22
30175 Hannover

Zertifikat seit 2007
audit berufundfamilie

Fortbildungspunkte:
7

Gebühr:
149 Euro pro Person
inklusive Getränke, Imbiss und Unterlagen

Ansprechpartnerin:
Frau Heike Knief
KV Niedersachsen
Berliner Allee 22
30175 Hannover
Telefon: 0511 380-3379
E-Mail: seminarangebote@kvn.de

Status:
offen