# Innere Stärke in herausfordernden Zeiten

Praxismitarbeiter*in und Praxisinhaber*in benötigen täglich Kraft und Motivation um der Vielzahl an Aufgaben und Herausforderungen gerecht zu werden. Termine, Zeitdruck, Stress und Hektik, das ist inzwischen im Praxisalltag und auch im Privatleben ein ständiger Begleiter geworden. Dieses Seminar zeigt Ihnen konkrete Möglichkeiten auf, die Widerstandskraft zu stärken und bietet klare Handlungswege und Strategien. Sie werden erkennen, wie sie mit Achtsamkeit Schritt für Schritt mehr Bewusstsein in ihr Leben bringen können.

## Schwerpunkte

- Was tun, wenn das Patientenverhalten zur Belastung wird?
- Wege zu mehr Gelassenheit
- Gewohnheiten ändern
- Zeit und Selbstmanagement
- Ressourcenschonender Umgang mit Aufgaben
- Unterschied zwischen Dringlichkeit und Wichtigkeit
- Bewusstseinsschärfung – Warum bin ich wie ich bin

**Zielgruppe:**
Praxisinhaber*innen und Praxismitarbeiter*innen

**Teilnehmeranzahl:**
15

**Seminartermin:**
Mittwoch, 01. Dezember 2027,
13:00 bis 18:00 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