

Onlinefortbildung: Vom angespannten Praxisalltag bis hin zur inneren Gelassenheit

Praktische Methoden im Umgang mit Stress: Durch einfache Methoden die Hektik des Alltags bewältigen und die Widerstandsfähigkeit gegen Stress verbessern.

Im ersten Teil der Onlinefortbildung lernen Sie verschiedene Techniken kennen, um die eigene Zeit mit den vielfältigen täglichen Aufgaben so zu organisieren, wie es zu Ihnen passt. Ursachen für Stress werden aufgezeigt und in diesem Zusammenhang Burn-Out-Phasen erläutert. Sie lernen, wie Sie Ihre persönlichen Stressoren finden und Ihre individuellen Ressourcen nutzen können.

Der zweite Teil widmet sich den Entspannungstechniken, die Sie jederzeit durchführen können. Einfache und gleichzeitig hochwirksame Methoden fördern Ihre innere Ruhe und schenken Ihnen Vitalität. Sie werden sich Ihrer Möglichkeiten bewusst, selbstbestimmt die Richtung und Qualität Ihrer Beziehungen zu Ihrer Familie und Arbeit zu lenken.

Themenschwerpunkte:

- Wie strukturiere ich meine Zeit?
- Welche Gedanken verstärken Stress? Wie erkenne ich Stressoren?
- Wie mache ich mir meine Ressourcen bewusst?
- Erläuterung der Burnout-Phasen
- Anleitung für das Meditieren
- PMR (Progressive Muskelrelaxation), Entspannungstechniken

Termin:	Dienstag, 07.10.2025
Uhrzeit:	10.30 Uhr – 16.30 Uhr
Ort:	Online
Gebühr:	140 €
Teilnehmerzahl:	max. 15
Referent/in:	manus ordinans (www.manus-ordinans.de)
Fortbildungspunkte:	keine
Zielgruppe:	Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen, Praxismitarbeiter:innen

Bitte beachten Sie: Nach Ihrer verbindlichen Anmeldung zu unserem Online-Fortbildungsangebot übermitteln wir Ihre Kontaktdaten, insbesondere Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre E-Mail-Adresse, zum Zwecke der Organisation und Durchführung der jeweiligen Onlinefortbildung an manus ordinans, Lange Straße 27, 15528 Spreenhagen. Weitere Hinweise zur Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#).