

Termine / Seminare

[Zurück](#)

Seminaranmeldung Vom angespannten Praxisalltag bis hin zur inneren Gelassenheit

[Onlinefortbildung](#)

07.10.

[Uhrzeit](#)

10.30-16.30 Uhr

[Ort](#)

Online

[Gebühr](#) 140 Euro

[Teilnehmerzahl](#) max. 15

[Referent](#)

[manus ordinans](#)

[Zielgruppe](#)

Praxismitarbeiter:innen

[Fortbildungspunkte](#) keine

Materialien zum Seminar

[Seminarbeschreibung](#)

[Allgemeine Seminarinformationen](#)

[Seminarkalender der KV Berlin 2025](#)

[AGB](#)

[Teilnahmebedingungen für das](#)

[Seminarangebot der KV Berlin](#)

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

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 Spreehagen. Weitere Hinweise zur Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#).

Anmeldeformular

Vom angespannten Praxisalltag bis hin zur inneren Gelassenheit, 07.10.2025

Anrede *

Frau ▼

Titel

Bitte geben Sie ggf. Ihren vollständigen Titel an.

Kontakt

Veranstaltungsbüro

veranstaltungsbuero@kvberlin.de

Vorname *

Name *

Fachgebiet *

E-Mail *

Telefon *

Rechnungsempfänger: Titel, Vorname, Nachname *

Rechnungsadresse Straße und Haus-Nr. *

Rechnungsadresse PLZ *

Rechnungsadresse Ort *

Name der Praxis *

Praxisadresse Straße und Haus-Nr. *

Praxisadresse PLZ *

Praxisadresse Ort *

BSNR (Nur für Mitglieder der KV Berlin anzugeben)

Weitere Teilnehmer:innen

Bitte geben Sie hier weitere Teilnehmer:innen an:

Teilnehmer 2: Titel, Vorname, Name

Teilnehmer 3: Titel, Vorname, Name

Teilnehmer 4: Titel, Vorname, Name

Teilnehmer 5: Titel, Vorname, Name

Feedback

Ich stimme der Zusendung von Feedbackbogen per E-Mail nach der Veranstaltung zu. Die Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

AGB *

Ich stimme den AGB Nutzungsbedingungen zu.

Hinweise zur Verarbeitung Ihrer Daten zur Anmeldung finden Sie in den [Datenschutzhinweisen der KV Berlin](#).

Hinweise zur Verarbeitung Ihrer Daten im Rahmen der Veranstaltung, insbesondere bezogen auf die eventuellen Film- und Fotoaufnahmen finden Sie in den [Datenschutzhinweisen](#).

HINWEIS

Alle Unterlagen zum Seminar (Seminarbeschreibung, Allgemeine Seminarinformationen, AGB) können Sie sich unter "Materialien zum Seminar" herunterladen. Bei erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit Ihren Anmeldeinformationen an die hinterlegte E-Mailadresse.

Captcha *



Kontakt für Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen

[Service-Center der KV Berlin](#)

[FAQ: Hier finden Sie Antworten auf häufig gestellte Fragen](#)

Kontakt für Patient:innen

[Wann hilft die KV Berlin?](#)

[Terminservice:](#)

[Weitere Informationen und Termine buchen](#)

Kontakt für Presseanfragen

presse@kvberlin.de



Kassenärztliche Vereinigung

Berlin

Masurenallee 6A

14057 Berlin

030 / 31 003-0

030 / 31 003-380

Kontakt