

## NEU 12020 Na und, hebt mich nicht (mehr) an

<b>Zielgruppe</b>	Beschäftigte der öffentlichen Verwaltung, die mit ihrem Ärger im Alltag besser zurechtkommen und an einem gelasseneren Umgang mit Dingen, mit anderen Menschen und sich selbst interessiert sind
<b>Ihr Nutzen</b>	Diesen Satz möchten viele Menschen sagen. Hier ist der wissenschaftlich fundierte Weg zum Ziel: frei von Stress, stark in Krisen, gelassen im Alltag. Keine weichgespülten Ratschläge, sondern klare Strategien - zum sofortigen Nachmachen.
<b>Inhalt</b>	<p>Gestatten, Ihr starkes Gehirn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meine Geheimnisse für eine robuste Persönlichkeit</li> <li>- Ändern Sie mich, aber gezielt</li> <li>- Das Beste liegt in meiner Tiefe</li> </ul> <p>Resiliente Ritterrüstung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moderner Stahl für resistente Menschen</li> <li>- Werkzeug zum Schutz der eigenen Psyche</li> </ul> <p>Tschüssikowski Stress</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was der Säbelzahn tiger mit der Deutschen Bahn gemeinsam hat</li> <li>- Wie unser Körper auf beide reagiert</li> <li>- Wie wir Stressoren erkennen, negieren, ausschalten</li> </ul>
<b>Abschluss</b>	Teilnahmebestätigung
<b>Termin</b>	12. - 13.11.2025, 9:00 - 16:00 Uhr
<b>Dauer</b>	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
<b>Ort</b>	Weimar
<b>Dozent</b>	Dr. Jens Kegel
<b>Gebühr</b>	<p><b>400,00 €</b> für Mitglieder  <b>480,00 €</b> für Nichtmitglieder</p> <p>Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.</p>
<b>Anmeldeschluss</b>	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
<b>Organisation</b>	Viktorija Seidl 03643 207-124