

12020 Na und, hebt mich nicht (mehr) an

Zielgruppe	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
Ihr Nutzen	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.
Inhalt	Gestatten, Ihr starkes Gehirn - Meine Geheimnisse für eine robuste Persönlichkeit - Ändern Sie mich, aber gezielt - Das Beste liegt in meiner Tiefe Resiliente Ritterrüstung - Moderner Stahl für resistente Menschen - Werkzeug zum Schutz der eigenen Psyche Tschüssikowski Stress - Was der Säbelzahn tiger mit der Deutschen Bahn gemeinsam hat - Wie unser Körper auf beide reagiert - Wie wir Stressoren erkennen, negieren, ausschalten
Abschluss	Teilnahmebestätigung
Termin	07. - 08.09.2026, 9:00 - 16:00 Uhr
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Dr. Jens Kegel
Gebühr	400,00 € für Mitglieder 480,00 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Viktor Seidl 03643 207-124