

# Stressbewältigung meistern - Souverän in schwierigen Situationen handeln

## Termin/e

Plätze verfügbar: 20.05.2025, 09:00 Uhr - 21.05.2025, 16:00 Uhr

Hannover

Plätze verfügbar: 27.04.2026, 09:00 Uhr - 28.04.2026, 16:00 Uhr

Hannover

## Teilnahmeentgelt

**540 EUR**

Das Teilnahmeentgelt beinhaltet die Veranstaltungsunterlagen und die Verpflegung sowie die darauf entfallende Umsatzsteuer.

Kennen und verstehen Sie Ihre eigenen Stressfaktoren? Und können Sie im Alltag mit diesem Stress umgehen? In diesem Seminar erfahren Sie mehr darüber.... seien Sie dabei!

## Dozierende/r

Dr. Nathalie Hirschmann

## Inhalt

---

- Stress verstehen: Stressmechanismen und ihre Auswirkungen
- Persönliche Bestandsaufnahme (Stressoren erkennen)
  - Stressmanagement-Tools wie z. B.
  - Atemtechniken und Achtsamkeit
  - Zeit- und Selbstmanagement
  - Mentale Strategien zur Stressprävention
- Umgang mit schwierigen Situationen und Konfliktmanagement
  - Konflikte verstehen (auch mit Blick auf Stressoren)
  - Konflikte kommunikativ und lösungsorientiert angehen
- Resilienz aufbauen, Selbstreflexion und Selbstfürsorge
- Abschluss und Reflexion

## Nutzen

---

Sie lernen Methoden und Strategien, um besser mit Ihrem Stress umzugehen und schwierige Situationen souverän zu meistern. Ziel ist es, Ihre eigenen Stressfaktoren zu identifizieren und zu verstehen und praxisnahe Werkzeuge zu entwickeln, die Sie im Alltag direkt anwenden können.

## Zielgruppe

---

Mitarbeitende aller Verwaltungsbereiche und am Thema Interessierte

## Arbeitsmittel und Methodik

---

Input, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Praxisübungen, (Selbst)Reflexion.

## Hinweise

---

## Anmeldung

---

Sie können sich bis zu zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin anmelden.

Zu diesem Zeitpunkt wird entschieden, ob die Veranstaltung stattfindet. Eine kostenfreie Abmeldung ist danach nicht mehr möglich. Selbstverständlich können sich kurzfristig Interessierte auch nach dem Anmeldeschluss verbindlich anmelden, sofern noch Plätze frei sind.

## Kontakt

---

Frau Jessica Wenzel

Telefon: 0511 1609-5334

E-Mail: [jessica.wenzel\(at\)nsi-hsvn.de](mailto:jessica.wenzel@nsi-hsvn.de)