

## **Gelassen und sicher in stressigen Zeiten**

Der berufliche Alltag hält jede Menge Belastungen für uns bereit: hohes Tempo, Leistungsverdichtung, eine Vielzahl von Kontakten und Kommunikationsaufgaben, kurze Reaktionszeiten und Fremdsteuerung durch multimediale Beanspruchung etc.

Hinzu kommen Ärger und andere negative Emotionen.

Wie schaffen es Menschen, trotzdem ruhig und gelassen zu bleiben? Einige haben sogar besonders schwierige Bedingungen, kommen aber unbeeindruckt zu guten Ergebnissen? Wie eine Lotusblüte lassen sie Schädliches abperlen und schaffen es gleichzeitig, "Nährstoffe" und Positives aufzunehmen. Lässt sich dieses Prinzip auf den Arbeitsalltag übertragen?

Im Seminar werden Wege vorgestellt, sich diesen Lotuseffekt zu verschaffen.

### **Wesentliche Inhalte:**

- Arbeitszufriedenheit und Arbeitsbelastung
- Lotus oder Teflon? - der Umgang mit negativen Emotionen
- Stressbewältigung und Stressvermeidung
- Stark trotz schwerer Bedingungen: Resilienz
- Grundhaltungen der Resilienz
- Achtsamkeit und Selbstpflege
- Kühler Kopf in hitzigen Gesprächen
- Souverän oder verstrickt - das eigene Verhalten besser verstehen
- Leistungsblockaden erkennen und auflösen
- Erkenne dich selbst - oder: Warum regt der mich so auf?
- Neue Sichtweisen für die innere Gelassenheit
- Das eigene Verhalten steuern
- Konstruktiv reagieren.

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und garantiert eine intensive Arbeitsatmosphäre!**

## **Seminarinformationen**

**Kategorie:**

Präsenz-Seminare, Professioneller Umgang mit Patienten und Angehörigen, Persönlichkeitsentwicklung, Konfliktmanagement

### Referenten:

- 

Herr Dipl.-Psych. Christian Oberberg Trainer - Berater - Coach, Geschäftsführer, LOGO, Gesellschaft für Schulung und Beratung GbR

### Termin(e)

- 

28.05.2026, 09:30 bis 17:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** [Akademie Die Wolfsburg • Falkenweg 6 • 45478 Mülheim](#)

[Für diesen Termin anmelden](#)

### Fortbildungspunkte für beruflich Pflegende:

8 Punkte

### Teilnahmegebühr

**325 EUR** für Mitglieder des BBDK

**425 EUR** für Nichtmitglieder

Die Teilnahmegebühr wird nach Erhalt der Rechnung fällig.  
Bei Präsenzseminaren beinhaltet sie:

- Pausengetränke
- Mittagessen
- Kaffeepause inkl. Kuchen am Nachmittag

#### **Ermäßigungen:**

- zweiter Teilnehmer aus demselben Krankenhaus: 10 % Nachlass
- ab dem dritten Teilnehmer: 20 % Nachlass

#### **Anmeldeschluss:**

Für eine verlässliche Planung bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung. Spätestens **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn** sollte Ihre Anmeldung eingegangen sein, damit wir über die Durchführung des Seminars entscheiden können. Eine kurzfristigere Anmeldung kann unter Umständen noch möglich sein - bitte nehmen Sie dazu Kontakt per Telefon auf.

#### **Rücktrittsbedingungen:**

- bei Rücktritt bis **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn**: keine Kosten
- bei späterer Abmeldung: voller Teilnahmebetrag fällig
- eine **Vertretung des angemeldeten Teilnehmers** ist jederzeit möglich

#### **Hinweis:**

Weitere Veranstaltungstermine werden im Laufe des Jahres veröffentlicht.

Die Teilnahmegebühr wird nach Erhalt der Rechnung fällig.  
Bei Präsenzseminaren beinhaltet sie:

- Pausengetränke
- Mittagessen
- Kaffeepause inkl. Kuchen am Nachmittag

#### **Anmeldeschluss:**

Für eine verlässliche Planung bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung. Spätestens **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn** sollte Ihre Anmeldung eingegangen sein, damit wir über die Durchführung des Seminars entscheiden können. Eine kurzfristigere Anmeldung kann unter Umständen noch möglich sein - bitte nehmen Sie dazu Kontakt per Telefon auf.

#### **Rücktrittsbedingungen:**

- bei Rücktritt bis **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn**: keine Kosten
- bei späterer Abmeldung: voller Teilnahmebetrag fällig
- eine **Vertretung des angemeldeten Teilnehmers** ist jederzeit möglich

#### **Hinweis:**

Weitere Veranstaltungstermine werden im Laufe des Jahres veröffentlicht.

### **Teilnahmevoraussetzung**

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ausschließlich Absolvent:innen des **BBDK-Traineeprogramms** vorbehalten.

### **Organisation und Durchführung**

Die Veranstaltung findet vollständig **online** statt.  
Das Hosting erfolgt über **Microsoft Teams**.

### **Anmeldeschluss**

Für eine verlässliche Planung bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung. Spätestens **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn** sollte Ihre Anmeldung eingegangen sein, damit wir über die Durchführung des Seminars entscheiden können. Eine kurzfristigere Anmeldung kann unter Umständen noch möglich sein bitte nehmen Sie dazu Kontakt per Telefon auf.

### **Anmeldung und Stornierung**

Die Anmeldung zur Veranstaltung ist **kostenfrei**.  
Bei einer **Absage innerhalb von 14 Tagen vor dem Termin** wird eine **Stornogebühr von 25,00 €** erhoben. Bei **Nicht-Erscheinen ohne Absage** wird eine **Gebühr von 30,00 €** fällig.

[Zurück](#)