

Klar, souverän und selbstbewusst

Wie Sie schwierigen und narzisstischen Menschen im Job begegnen



Praxiswissen

- Merkmale und typische Maschen von schwierigen und stark narzisstischen Menschen im Joballtag erkennen
- Dynamiken verstehen, wie und warum man sich von diesen verunsichern lässt
- Eigenen Selbstwert stärken, klare Grenzen setzen und psychischen Stress reduzieren
- Viele praktische Beispiele und hilfreiche Tipps für den Arbeitsalltag erhalten

Referentin



Julia Marie Schmoll
Exam. Krankenschwester &
Diplom-Betriebswirtin (FH)
JM Consulting, Berlin

Programm

Wissen

- Merkmale ausgeprägter Narzissmus und anstrengende Menschen
- Offener Narzissmus
- Verdeckter Narzissmus
- Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Verhalten

- Typische Maschen
- Ungesunde Dynamiken
- Trigger

Psychische Gesundheit

- Unsicherheiten
- Ängste
- Selbstwert
- Komplementärnarzissmus
- (Psychische) Gesundheit
- Gesunde Grenzen
- Mentales Wohlbefinden

Praktische Tipps

- Anwendungen, praktische Beispiele und Übungen
- Kommunikationstipps
- Eigene Stärke verbessern
- Handout

Termin- und Themenplan

- Sie erarbeiten sich praxisnahes Wissen, wie Sie anstrengenden und narzisstischen Menschen im Berufsalltag souverän begegnen
- Sie erhalten sofort anwendbare Umsetzungstipps für Ihr Institut und Ihren Bereich
- Sie klären offene Fragen für Ihren Bereich oder Ihr Institut mit der Referentin
- Sie erhalten wertvolle Praxistipps im Erfahrungsaustausch mit anderen Praktiker*innen

Seminarziel

Das Verhalten von anstrengenden und stark narzisstischen Menschen kann im Berufsalltag sehr belastend sein. Ziel dieses Online-Workshops ist es, Fach- und Führungskräften praxisnahes und fundiertes Wissen zum Thema anstrengende und narzisstische Menschen zu vermitteln, um mit diesen souverän im Arbeitsalltag umzugehen. Die Teilnehmenden lernen, was typische Maschen und Verhaltensweisen von anstrengenden und stark narzisstischen Menschen im Joballtag sind. Sie werden schneller erkennen, wieso man sich von ihnen leicht verunsichern, stressen und unter Druck setzen lassen kann und auch, wie man besser klare Grenzen setzt. Ein weiteres Element des Workshops ist es, praxisnahes Wissen kennenlernen, sich selbst mental zu stärken und sich emotional besser abzugrenzen. So können die Teilnehmer zukünftig souverän mit anstrengenden und stark narzisstischen Menschen im Arbeitsalltag umgehen.

Zielgruppe

Dieser praxisnahe Online-Workshop richtet sich an alle, die beruflich mit Menschen zu tun haben unabhängig davon, ob sie als Fachkraft arbeiten oder in einer Führungsfunktion tätig sind: Wer menschliches Verhalten besser verstehen, gezielter kommunizieren sowie souverän mit anderen Menschen umgehen möchte, profitiert von diesem Workshop. Ebenso auch alle, die im Arbeitsalltag selbstbewusster auftreten und mehr auf ihre eigene psychische Gesundheit achten wollen.

Unsere Referentin

.....



Julia Marie Schmoll

Exam. Krankenschwester & Diplom-Betriebswirtin (FH)
JM Consulting, Berlin

Julia Marie Schmoll kombiniert viele Jahre Berufserfahrung als Angestellte sowie in einer selbstständigen Tätigkeit in ihrem Beratungsunternehmen »JM Consulting«, das sich auf Beratung, Marketing, Social Media Management und Coaching spezialisiert hat mit einer breiten Expertise in den Themen Narzissmus und psychische Gesundheit. Sie unterstützt Führungskräfte und Teams dabei, selbstbewusster mit anstrengenden und stark narzisstischen Menschen umzugehen und den eigenen Selbstwert zu stärken. Seit vielen Jahren ist sie YouTube-Creatorin und betreibt unter ihrem zweiten Vornamen den YouTube Kanal »Narzissmus verstehen« mit mittlerweile über 60.000 Followern. Zudem schreibt sie seit 2016 ihren Blog narzissmus-verstehen.de in dem sie ihrer Community viele wertvolle Infos und Tipps gibt. Sie hat den Ratgeber »Die Maschen der Narzissten« beim GU Verlag veröffentlicht, der insbesondere für seine praxisnahen und hilfreichen Informationen bekannt und seinen Lesern beliebt ist.

Budgetkalkulation & Vertragsverhandlungen in klinischen Studien

7. November 2025, Online-Veranstaltung

Medizinprodukte-Recht kompakt

10. November 2025, Online-Veranstaltung

Pharmakovigilanz verstehen und gestalten

11. November 2025, Online-Veranstaltung

Good Clinical Practice für AMG-Studien

18. November 2025, Online-Veranstaltung

MedDRA – Hands-on

24. November 2025, Online-Veranstaltung

Good Clinical Practice für MPG-Studien

27. November 2025, Online-Veranstaltung

Risikominimierung in der Pharmakovigilanz

27. November 2025, Online-Veranstaltung

Pharmacovigilance Signal Management Fundamentals

1. Dezember 2025, Online-Veranstaltung

► Diese und weitere Seminar-Angebote finden Sie bei uns online unter www.akademie-heidelberg.de/online-seminare

Zusätzliche Informationen

Fragen zu diesen Schulungen oder unserem gesamten Seminar-Programm beantworte ich Ihnen sehr gerne.



Dr. Marion Müller
Telefon 06221/65033-28
m.mueller@akademie-heidelberg.de

Anmeldeformular

Klar, souverän und selbstbewusst

Name
Vorname
Position
Firma
Straße / Nr.
PLZ / Ort
Telefon
E-Mail
Name der Assistenz
Datum/Unterschrift

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an: anmeldung@akademie-heidelberg.de

Termin und Seminarzeiten

Montag, 9. Februar 2026
9:00–16:30 Uhr
Online-Zugang ab 8:45 Uhr
Seminar-Nr. 26 02 PS704 W

Teilnahmegebühr

€ 590,- (zzgl. gesetzl. USt)

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme am Online-Seminar sowie eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte der Veranstaltung als PDF-Datei

Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen die Teilnahme an der Fortbildung bestätigt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.01.2010), die wir Ihnen auf Wunsch gerne zusenden. Diese können Sie jederzeit auch auf unserer Website einsehen: www.akademie-heidelberg.de/agb

Zum Ablauf

- Vor dem Seminartag erhalten Sie von uns eine E-Mail mit einem Link, über den Sie sich direkt in die Online-Veranstaltung einwählen können.
- Für Ihre Teilnahme ist es nicht notwendig, ein Programm herunterzuladen. Sie können am Seminar direkt per Zoom im Browser teilnehmen.
- Über Ihr Mikrofon und Ihre Kamera können Sie jederzeit Fragen stellen und mit den Referierenden und weiteren Teilnehmenden diskutieren. Alternativ steht auch ein Chat zur Verfügung.



AH Akademie für Fortbildung Heidelberg GmbH
Maaßstraße 32/1 · 69123 Heidelberg
Telefon 06221/65033-0
info@akademie-heidelberg.de
www.akademie-heidelberg.de