

Klar, souverän und selbstbewusst

Wie Sie schwierigen und narzisstischen Menschen im Job begegnen



Praxiswissen

- Merkmale und typische Verhaltensweisen schwieriger und stark narzisstischer Menschen im Arbeitsalltag erkennen
- Dynamiken verstehen, warum und wie man sich von diesen Personen verunsichern lässt
- Eigenen Selbstwert stärken, klare Grenzen setzen und psychischen Stress reduzieren
- Zahlreiche praktische Beispiele sowie hilfreiche Tipps für den Joballtag erhalten

Referentin



Julia Marie Schmoll
Diplom-Betriebswirtin (FH), examinierte Krankenschwester
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 souveräner 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

Julia Marie Schmoll, Diplom-Betriebswirtin (FH), examinierte Krankenschwester, JM Consulting, Berlin

Julia Marie Schmoll vereint langjährige praktische Erfahrung im Gesundheitswesen mit betriebswirtschaftlicher Expertise und strategischem Kommunikations-Know-how. Nach ihrer Ausbildung zur Krankenschwester und dem Studium der Gesundheits- und Sozialökonomie mit Schwerpunkt Krankenhausmanagement war sie unter anderem in leitenden Funktionen für Verbände, Kammern und Unternehmen im Umfeld der gesetzlichen Krankenversicherung tätig.

Mit ihrer Erfahrung im Healthcare-Bereich führt sie seit vielen Jahren ihr Beratungsunternehmen JM Consulting.

Ein besonderer Fokus ihrer Arbeit liegt auf Narzissmus, psychischer Gesundheit und professioneller Abgrenzung und Kommunikation im Berufsalltag. Sie unterstützt Führungskräfte und Teams in Seminaren und Coachings dabei, souverän mit schwierigen Menschen umzugehen und eine gesunde Kommunikationskultur zu etablieren.

Als Autorin des Ratgebers »Die Maschen der Narzissten« (GU Verlag) und Gründerin der Plattform »Narzissmus verstehen« vermittelt sie seit vielen Jahren praxisnahes Wissen für eine breite Community. Zudem ist sie seit vielen Jahren YouTube-Creatorin und betreibt unter ihrem zweiten Vornamen den YouTube-Kanal »Narzissmus verstehen« mit mittlerweile über 60.000 Followern.

Pharmacovigilance in Clinical Trials:
A European and DACH Perspective
24. April 2026, Online-Veranstaltung

Leading with Strength in Complex Environments
6. Juli 2026, Online-Veranstaltung

Beyond the Risk Management Plan
14. Juli 2026, Online-Veranstaltung

Pharmacovigilance Agreements
28. Juli 2026, Online-Veranstaltung

Leading Through Change and Mindful Transitions
11. August 2026, Online-Veranstaltung

Clinical Project Management - Success Factors,
Communication and Leaderships
1. September 2026, Online-Veranstaltung

Was nicht im Risk Management Plan steht
10. November 2026, 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

Do. und Fr., 16. und 17. Juli 2026
9:00–12:30 Uhr
Online-Zugang ab 8:45 Uhr
Seminar-Nr. 26.06.PS704W

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