

## Forum Arzt und Gesundheit

### Intensivseminar Stressbewältigung durch Achtsamkeit

#### Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)



Der Kurs entspricht den  
„Qualitätskriterien eLearning  
der Bundesärztekammer“

Blended-Learning Angebot

**Veranstalter:** Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL

**Termine:** Samstag, 22.08.2015  
Samstag, 5.12.2015  
Samstag, 27.02.2016 und  
Samstag, 21.05.2016

**Uhrzeit:** 09:00 - 16:45 Uhr

**Veranstaltungsort:** 45894 Gelsenkirchen, Bergmannsheil und Kinderklinik Buer, Medical Center,  
Schermerweg 4

**Zielgruppe:** Ärzte/innen

Stressbewältigung durch Achtsamkeit lässt sich nicht an einem Tag erlernen. In entsprechenden Einführungskursen können lediglich Grundlagen vermittelt und das Interesse am Thema verstärkt werden. Um Achtsamkeit nachhaltig und langfristig im Alltag zu verankern, ist regelmäßiges Üben unabdingbare Voraussetzung.

Mit dem Intensivseminar soll interessierten Ärztinnen und Ärzten eine längerfristige Form des gezielten Erlernens und des gemeinsamen Übens ermöglicht werden.

Eine der Grundvoraussetzungen ist daher die Bereitschaft, regelmäßig (täglich) zuhause alleine zu üben und sich am gemeinsamen Austausch mit den Teilnehmern/innen und der Seminarleitung zu beteiligen. Ziel des Kurses ist eine nachhaltige und langfristige Verankerung der Achtsamkeit im Alltag.

#### **Kursstruktur - Präsenzlernen/eLearning**

Das Blended-Learning-Seminar ist so konzipiert, dass es auf die Dauer von einem Jahr mit 4 Präsenztagen, die jeweils einmal pro Quartal stattfinden und einer Telelernphase, die aus 12 Einzelabschnitten besteht, angelegt ist. Vier Wochen vor dem ersten Präsenztage erhalten die Teilnehmer/innen einen Zugang zur elektronischen Lernplattform ILIAS der Akademie, in der sie die Inhalte der ersten 45-minütigen Telelernphase bearbeiten. Zwischen den jeweiligen Präsenztagen ist monatlich eine weitere 45-minütige eLearning-Einheit zu bearbeiten.

Die Lernplattform ILIAS bietet den Teilnehmern/innen die Möglichkeit des regelmäßigen Austausches mit den teilnehmenden Kolleginnen und Kollegen und der Seminarleitung und dient darüber hinaus als Informationsplattform. Die Teilnehmer/innen haben kontinuierlich Gelegenheit, Fragen an den Seminarleiter zu richten, welche dieser regelmäßig beantwortet und die allen Teilnehmern zugänglich gemacht werden.

An dem Intensivseminar interessierte Ärzte/innen sollten Vorkenntnisse in der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung erworben haben, z. B. durch die Teilnahme an einer Einführung in die Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR).

**bitte wenden!**

## Intensivseminar

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)

### Inhalte

#### Präsenzphase (32 UE)

**Teil 1** - Was ist Achtsamkeit, wie funktioniert sie? - Einführung, Kennenlernen, Grundlagen

**Teil 2** - Umgang mit Schwierigkeiten, Hindernissen, Selbstakzeptanz

**Teil 3** - Achtsame Körperarbeit (Yoga, Qi Gong)

**Teil 4** - Achtsamer Umgang mit Patienten, Kollegen - Implementierung im Alltag

#### Telelernphase (12 UE)

- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Positive Emotionen entwickeln
- Aspekte der Achtsamkeitsmediation
- Achtsamer Umgang mit Konflikten
- Wahrnehmung der persönlichen Bedürfnisse
- Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis auf die Gehirnstruktur
- Achtsame Körperarbeit (Video)
- Persönliche Grenzen erkennen und diese setzen
- Techniken der Kontemplation
- Erstellung eines persönlichen Leitbildes
- Achtsamer Umgang mit Patienten
- Rückblick und Ausblick

Zu den einzelnen Telelernphasen werden jeweils Lesestoff, Übungsanleitungen und Hausaufgaben eingestellt.

#### Wissenschaftliche Leitung:

Dr. med. **Matthias Weniger**, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie und Naturheilverfahren, Bergmannsheil und Kinderklinik Buer gGmbH, Gelsenkirchen

Weitere Qualifikation:

MBSR – Lehrer

Mitglied im MBSR – Lehrerverband

#### Teilnehmergebühren:

€ 850,00 Mitglieder der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL

€ 950,00 Nichtmitglieder der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL

€ 750,00 Arbeitslos/Erziehungsurlaub

#### **Begrenzte Teilnehmerzahl!**

#### Auskunft und schriftliche Anmeldung unter:

Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, Postfach 40 67, 48022 Münster, Tel.: 0251/929-2235, Fax: 0251/929-272235, E-Mail: [petra.poettker@aekwl.de](mailto:petra.poettker@aekwl.de)

Nutzen Sie den Online-Fortbildungskatalog der Akademie, um sich für den Kurs anzumelden: [www.aekwl.de/katalog](http://www.aekwl.de/katalog) bzw. die kostenlose Fortbildungs-App: [www.aekwl.de/app](http://www.aekwl.de/app)



Die Veranstaltung ist im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der ÄKWL mit 56 Punkten (Kategorie: K) anrechenbar.