

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, 24. Juni 2017
Samstag, 2. September 2017
Samstag, 27. Januar 2018 und
Samstag, 5. Mai 2018

Uhrzeit: 09:00 - 16:45 Uhr

Veranstaltungsort: 45894 Gelsenkirchen, Bergmannsheil und Kinderklinik Buer, Medical-Center, Zum Ehrenmal 21

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 9 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 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 (9 UE – davon 4 UE frei wählbar verpflichtend)

- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Positive Emotionen entwickeln
- Aspekte der Achtsamkeitsmediation
- Achtsame Kommunikation in stressintensiven Kontexten
- Wahrnehmung der persönlichen Bedürfnisse
- Die 7 Wege zur Effektivität – Prinzipien der persönlichen Führung
- Achtsame Körperarbeit
- Eigen- und Fremdwahrnehmung – Glaubenssätze und Emotionen
- Allgemeine Informationen und Anleitungen

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:

€ 899,00 Mitglieder der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL

€ 999,00 Nichtmitglieder der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL

€ 799,00 Arbeitslos/Elternzeit

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

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



Die Veranstaltung ist im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der ÄKWL mit 40 Punkten (Kategorie: K) anrechenbar.