

Tagungsdaten

Termine:

Samstag, 21. April 2018, 09:00 - 16:45 Uhr

Veranstaltungsorte:

Arztehaus Münster
Raum Bochum-Hagen
Gartenstr. 210-214
48147 Münster



Barrierefreier
Zugang!

Teilnehmergebühren incl. Vollverpflegung:

€ 330,00 Praxisinhaber/Mitglied der Akademie

€ 380,00 Praxisinhaber/Nichtmitglied der Akademie

€ 280,00 Arbeitslos/Elternzeit

Auskunft und schriftliche Anmeldung unter:

Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL
und der KVWL, Postfach 40 67, 48022 Münster,
Telefon: 0251 929 - 2235, Fax: 0251 929 - 272235,
E-Mail: petra.poettker@aekwl.de

Nutzen Sie den Online-
Fortbildungskatalog der Akademie, um
sich für das Seminar anzumelden:

<http://www.aekwl.de/katalog> bzw. die

kostenlose Fortbildungs-App: www.aekwl.de/app



Begrenzte Teilnehmerzahl!

Förderungsmöglichkeiten:

Bildungsscheck u. Bildungsprämiegutschein

Nähere Informationen unter:

www.Bildungsscheck.NRW.de

www.bildungspraemie.info



Wir akzeptieren Prämiegutscheine!

Wissenschaftliche Leitung

Dr. med. **Matthias Weniger**

Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie und
Naturheilverfahren, Bergmannsheil und Kinderklinik
Buer gGmbH, Schernerweg 4, 45894 Gelsenkir-
chen

Weitere Qualifikation:

MBSR – Lehrer

Mitglied im MBSR – Lehrerverband

akademie
für medizinische Fortbildung
Ärztammer Westfalen-Lippe
Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe

Kompetenztraining



für Medizinische Fachangestellte
und Angehörige
anderer Medizinischer Fachberufe

Umgang mit Stresssituationen
**Stressbewältigung durch
Achtsamkeit**

Samstag,
21. April 2018

in Münster

Änderungen und Ergänzungen vorbehalten !
Stand: 25.01.2018/bo/Pk

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

Stress und Druck am Arbeitsplatz nehmen in Arztpraxen und Krankenhäusern immer mehr zu.

Durch den Umgang mit kranken und sterbenden Menschen entstehen häufig belastende und anstrengende Arbeitssituationen. Durch die zusätzlichen wirtschaftlichen Vorgaben der Krankenkassen und des Gesetzgebers verschärft sich die angespannte Lage. In diesem Kontext ist es für medizinische Fachangestellte wichtig, Möglichkeiten zur Stressbewältigung zu kennen und anzuwenden, um einen menschlichen Umgang mit den Patienten zu gewährleisten.

Das Seminar vermittelt konkrete Inhalte zur erfolgreichen Stressbewältigung. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Schulung der inneren Achtsamkeit. Durch eine aufmerksame Auseinandersetzung mit dem Geist und dem Körper lernen die Seminarteilnehmer/innen zu erkennen, in welchen Situationen Stress entsteht und es werden Wege aufgezeigt, konstruktiv mit den eigenen Wahrnehmungen und Befindlichkeiten umzugehen. Durch die Beobachtung und Thematisierung, nicht aber das Bewerten dieser Gedanken und Körperempfindungen, eröffnet sich dem Einzelnen die Möglichkeit, zu mehr Gelassenheit und Selbstakzeptanz zu finden.

Wir würden uns freuen, Sie im Rahmen des Seminars der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen



Elisabeth Borg
Leiterin Ressort Fortbildung
der ÄKWL



Dr. med. Matthias Weniger
Wissenschaftlicher Leiter

Inhalte

Umgang mit Stresssituationen Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Einführung in die Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)

Seminarinhalte

- Stressursachen und Stressoren
- Persönliche Stressauslöser erkennen und verändern
- Integration der Übungspraxis in den Alltag

Methoden

- Kurzvorträge über stressrelevante Themen
- Kleingruppenarbeit / Rollenspiele
- Achtsamkeitsübungen / Achtsamkeitsmeditation
- Anleitung zum Üben im Alltag

Mögliche Nutzen /

Auswirkungen auf die Teilnehmer/innen

- Effektivere Bewältigung von Stresssituationen im Arbeitsalltag
- Verbesserte Fähigkeit in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben
- Erhöhung der Arbeits- und Lebenszufriedenheit

Hinweis:

Die Teilnehmer/innen werden gebeten folgende Dinge mitzubringen:

- Bequeme Kleidung

Im Rahmen der Veranstaltung finden drei Pausen mit Verpflegung statt.

MBSR - Definition

- Die hilfreichste Übersetzung von „MBSR“ in die deutsche Sprache lautet "Stressbewältigung durch Achtsamkeit". In der Übung der Achtsamkeit wendet man sich der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks unmittelbar zu, unabhängig davon, ob diese Erfahrung als angenehm oder unangenehm empfunden wird. Man betrachtet aufmerksam das, was tatsächlich vorhanden ist, ohne sich in Widerstände, Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplanungen zu verstricken.
- Eine achtsame Haltung gegenüber dem Leben und der Erfahrung im jetzigen Augenblick ermöglicht ein tiefes Verständnis unserer Bedürfnisse, Motive und Wünsche. Wir können klare Einblicke in unsere gewohnheitsmäßigen, wie auch unangemessenen Reaktionen gewinnen. Der daraus folgende Prozess der Klärung und des Ordners erleichtert die Entwicklung neuer Perspektiven in schwierigen Situationen, und den Umgang mit belastenden Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. Auf diese Weise wirkt die Praxis der Achtsamkeit heilsam.
- Eine achtsame Lebensweise ist jedem Menschen möglich, völlig unabhängig von Religion oder Kultur sowie geistigen, emotionalen oder körperlichen Voraussetzungen.
- Um die Übung der Achtsamkeit zu praktizieren ist eine offene, aber durchaus zunächst auch skeptische Einstellung, eine gute Voraussetzung.
- MBSR wurde zu Beginn überwiegend Menschen mit chronischen körperlichen Erkrankungen angeboten. Heute wird es darüber hinaus zur Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen und zur Unterstützung bei der Entwicklung gesundheitsförderlicher Lebensführung eingesetzt.
- MBSR wird sowohl in den USA als auch in Europa im stationären und ambulanten Bereich, in pädagogischen und sozialen Institutionen und auch in Unternehmen gelehrt.