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

Forum Arzt und Gesundheit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)

Einführungsseminar oder / und Vertiefungsseminar

Inhalte – Einführungsseminar

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

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

Inhalte – Vertiefungsseminar

Vertiefung der Seminarinhalte, Methoden und Mögliche Nutzen / Auswirkung auf die Teilnehmer_innen sowie weitere Seminarinhalte zu folgenden Themen

- Grundlagen der achtsamen Kommunikation
- Einführung in die Lösungsorientierte Gesprächstherapie
- „Innere Antreiber"

Termine
Samstag, 12.09.2020 und / oder
Freitag, 20. bis Sonntag, 22.11.2020

Uhrzeiten
jeweils 09:00 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsorte
58285 Gevelsberg, VHS Ennepe-Ruhr-Süd, Mittelstr. 86-88 und / oder

59519 Möhnesee-Delecke
Haus Delecke, Linkstr. 10-14

Vorsitzender: Univ.-Prof. Dr. med. Dr. h. c. H. Van Aken, Münster
Stv. Vorsitzender: Univ.-Prof. Dr. med. Dr. h. c. D. Tschöpe, Bad Oeynhausen
Geschäftsstelle: Gartenstraße 210-214, 48147 Münster

Forum Arzt und Gesundheit

Stress und Druck am Arbeitsplatz nehmen in Gesundheitseinrichtungen immer mehr zu.
Der Umgang mit kranken und sterbenden Menschen führt häufig zu belastenden und anstrengenden Arbeitssituationen. Die wirtschaftlichen Vorgaben und Rahmenbedingungen der Kostenträger und des Gesetzgebers verschärfen die angespannte Lage. In diesem Kontext ist es für Ärztinnen und Ärzte wichtig, Möglichkeiten zur Stressbewältigung zu kennen und anzuwenden, um eine konstant gute und empathische Versorgung von Patientinnen und Patienten zu gewährleisten.

Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) ist ein Konzept zur Stressbewältigung, das 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeiter_innen an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt und an der in diesem Zusammenhang gegründeten "Stress Reduction Clinic" angewendet und evaluiert wird.
Die Fortbildung gliedert sich in ein Einführungs- und ein Vertiefungsseminar, die auch einzeln gebucht werden können.

In dem Einführungsseminar wird Grundwissen zur Stressbewältigung vermittelt. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Schulung der inneren Achtsamkeit. Durch eine aufmerksame Auseinandersetzung mit dem Geist und dem Körper lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu erkennen, in welchen Situationen Stress entsteht und konstruktiv mit den eigenen Wahrnehmungen und Befindlichkeiten umzugehen. Die Beobachtung und Thematisierung, nicht aber das Bewerten von Gedanken und Körperempfindungen, eröffnet dem Einzelnen die Möglichkeit zu mehr Gelassenheit und Selbstakzeptanz. In dem Vertiefungsseminar werden Kenntnisse zur achtsamen Kommunikation und zur lösungsorientierten Gesprächstherapie vermittelt.

Wissenschaftliche Leitung

Dr. med. **Matthias Weniger**
Vorstand des Instituts für Stressmedizin rhein ruhr, Ärztlicher Leiter der Psychokardiologie – Klinik für Innere Medizin und Kardiologie, Bergmannsheil und Kinderklinik Buer, Gelsenkirchen

Teilnehmergebühren inkl. Vollverpflegung

Einführungsseminar

€ 349,00	Mitglieder der Akademie
€ 399,00	Nichtmitglieder der Akademie
€ 299,00	Arbeitslos / Elternzeit

Vertiefungsseminar

€ 595,00	Mitglieder der Akademie
€ 655,00	Nichtmitglieder der Akademie
€ 535,00	Arbeitslos / Elternzeit

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Auskunft und schriftliche Anmeldung

Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, Postfach 40 67, 48022 Münster,
Ansprechpartner: Petra Pöttker,
Tel.: 0251 929 - 2235, Fax: 0251 929 – 27 2235,
E-Mail: petra.poettker@aekwl.de

Nutzen Sie den Online-Fortbildungskatalog oder die Fortbildungs-App der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, um sich zu der Veranstaltung anzumelden:

www.akademie-wl.de/katalog

Die Veranstaltung ist im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der ÄKWL mit **33 Punkten** (Kategorie: C) anrechenbar.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten! Stand: 19.05 .2020/Pk.

Vorsitzender: Univ.-Prof. Dr. med. Dr. h. c. H. Van Aken, Münster
Stv. Vorsitzender: Univ.-Prof. Dr. med. Dr. h. c. D. Tschöpe, Bad Oeynhausen
Geschäftsstelle: Gartenstraße 210-214, 48147 Münster