

Forum Arzt und Gesundheit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

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

Inhalt

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

Termin

Samstag, 12.09.2020

Uhrzeit

09:00 – 16:45 Uhr

Veranstaltungsort

58285 Gevelsberg,
VHS Ennepe-Ruhr-Süd, Mittelstr. 86-88



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

Durch die besondere Situation mit kranken und sterbenden Menschen zu arbeiten, entstehen häufig belastende und anstrengende Arbeitsbedingungen. Durch die zusätzlichen wirtschaftlichen Vorgaben der Krankenkassen und des Gesetzgebers verschärft sich die angespannte Lage. In dieser Situation ist es für Ärzte wichtig, Möglichkeiten zur Stressbewältigung zu kennen und anzuwenden, um auch weiterhin eine konstant gute und menschliche Versorgung der Patienten zu gewährleisten.

In diesem Seminar der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL werden Inhalte zur erfolgreichen Stressbewältigung behandelt. Der Schwerpunkt des Seminars liegt hierbei auf der Schulung der inneren Achtsamkeit. Durch eine aufmerksame Auseinandersetzung mit dem Geist und dem Körper lernen die Seminarteilnehmer zu erkennen in welchen Situationen Stress entsteht und sie lernen die Grundlagen, um 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.

MBSR wurde 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.

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.

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

- € 349,00 Mitglieder der Akademie
- € 399,00 Nichtmitglieder der Akademie
- € 299,00 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
www.akademie-wl.de/app



Die Veranstaltung ist im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der ÄKWL mit **11 Punkten** (Kategorie: C) anrechenbar.

Hinweis

Die Teilnehmer_innen werden gebeten folgende Dinge mitzubringen:

- Bequeme Kleidung
- Decke/Kissen
- Gymnastik- bzw. Joga-Matte

Änderungen und Irrtümer vorbehalten! Stand: 05.03.2020/Pk.