

# Resilienztraining

Kurzvorträge/Selbstreflektion/Austausch in Klein- und Großgruppen/Praktische Übungen

## Inhalt

- ▶ Konzept der Resilienz
- ▶ Wissenschaftliche Grundlagen zur Erforschung von Stress und Resilienz
- ▶ Identifikation der Resilienzfaktoren und gezieltes Training um diese zu stärken
- ▶ Grundlagen der kognitiven Umstrukturierung aus der Verhaltenstherapie
- ▶ Entspannung und Achtsamkeit
- ▶ Praktische Übungen und Selbstreflektion

## Methodik

- ▶ Kurzvorträge
- ▶ Selbstreflektion
- ▶ Austausch in Klein- und Großgruppen
- ▶ Praktische Übungen

### Termin

Samstag, 12.06.2021

### Uhrzeit

09:00 – 16:45 Uhr

### Veranstaltungsort

48147 Münster

Ärztehaus, Gartenstr. 210-214



# Forum Arzt und Gesundheit

Stress und Belastungen nehmen in vielen Bereichen, sowohl beruflich als auch privat enorm zu. Dies kann zu stressbedingten Erkrankungen führen. Neben der Erforschung von auslösenden Faktoren („Stressforschung“) tritt immer mehr das Konzept der „Resilienz“ in den Focus. Hierbei beschäftigt man sich ausführlich mit der Frage, warum Menschen trotz enormer Belastungen gesund bleiben. Erste Ideen hierzu gab es bereits Mitte der 90er Jahre in den Vereinigten Staaten. Dabei wurden verschiedene Eigenschaften von „resilienten Menschen“ beobachtet und entdeckt. In der Folge konnte nachgewiesen werden, dass Faktoren die Menschen gesund halten, trainiert und geübt werden können, mit dem Ziel widerstandsfähiger zu werden.

In diesem Seminar sollen Ärzte\_innen, Psychologische Psychotherapeuten\_innen sowie Psychologen\_innen angesprochen werden, die viel mit gestressten Menschen zu tun haben, um ihnen die Grundzüge der Resilienz zu vermitteln. Es geht aber vor allem auch um die Stärkung der eigenen Ressourcen.

## Wissenschaftliche Leitung

Dr. med. **Matthias Weniger**  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Ärztliche Psychotherapie  
Naturheilverfahren  
Präventivmedizin  
Achtsamkeitslehrer (MBSR)

## Teilnehmergebühren

€ 375,00 Mitglieder der Akademie  
€ 425,00 Nichtmitglieder der Akademie  
€ 319,00 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  
929-272235, E-Mail:  
petra.poettker@aekw.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](http://www.akademie-wl.de/katalog)  
[www.akademie-wl.de/app](http://www.akademie-wl.de/app)



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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten! Stand: 25.08.2020/Pk.