

Forum Arzt und Gesundheit

für Ärztinnen und Ärzte sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit Vorkenntnissen in der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung

Intensivseminar

Stressbewältigung durch Achtsamkeit Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)



Blended-Learning-Angebot: 32 UE Präsenz / 9 UE eLearning – davon 4 UE frei wählbar verpflichtend

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 verpflichtend und frei wählbar)

1. Umgang mit schwierigen Gefühlen
2. Positive Emotionen entwickeln
3. Aspekte der Achtsamkeitsmeditation
4. Achtsame Kommunikation in stressintensiven Kontexten
5. Wahrnehmung der persönlichen Bedürfnisse
6. Die 7 Wege zur Effektivität – Prinzipien der persönlichen Führung
7. Achtsame Körperarbeit
8. Eigen- und Fremdwahrnehmung – Glaubenssätze und Emotionen
9. Allgemeine Informationen und Anleitungen

Termine

- Teil 1 – Samstag, 26.08.2023
Teil 2 – Samstag, 18.11.2023
Teil 3 – Samstag, 17.02.2024 und
Teil 4 – Samstag, 25.05.2024



Uhrzeit

jeweils von 09:00 – 16:45 Uhr

eLearning

27.07.2023 bis 24.05.2024

Bitte beachten Sie, dass zur Teilnahme ein Breitband-Internet-Anschluss (z. B. DSL-Leitung) notwendig ist.

Veranstaltungsort

48147 Münster, Ärztehaus, Gartenstr. 210-214

Abschließende Lernerfolgskontrolle

Stressbewältigung durch Achtsamkeit lässt sich nicht an einem Tag erlernen. Dies erfordert eine kontinuierliche Befassung und Auseinandersetzung mit der Thematik. Ziel von entsprechenden Einführungskursen ist es, die Grundlagen zu vermitteln und das Interesse am Thema zu verstärken. Um Achtsamkeit nachhaltig und langfristig im Alltag zu verankern ist regelmäßiges Üben eine wichtige Voraussetzung.

Das Intensivseminar soll interessierten Ärztinnen und Ärzten sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten die Gelegenheit geben, sich differenzierter und kontinuierlicher mit dem Thema Achtsamkeit zu befassen. Es ermöglicht eine längerfristige Form gezielten Erlernens und gemeinsamen Übens von Stressbewältigungsstrategien unter fachlicher Begleitung.

Wichtig ist daher die Bereitschaft, regelmäßig Üben zu wollen und, falls gewünscht, sich am gemeinsamen Austausch mit den Teilnehmenden und der Seminarleitung zu beteiligen.

Ziel des Seminars ist eine nachhaltige und langfristige Verankerung der Achtsamkeit im Alltag.

Kursstruktur

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 (davon 4 UE verpflichtend und frei wählbar) besteht, angelegt ist.

Vier Wochen vor dem ersten Präsenztage erhalten die Teilnehmenden einen Zugang zur elektronischen Lernplattform ILIAS der Akademie, in der sie die Inhalte der ersten 45-minütigen Telelernphase bearbeiten. Zwischen den jeweiligen Präsenztagen werden entsprechende 45-minütige eLearning-Einheiten eingestellt. Diese beinhalten Lesestoff, Übungsanleitungen und Hausaufgaben.

Die Lernplattform ILIAS bietet die Möglichkeit des regelmäßigen Austausches mit den Kolleginnen und Kollegen und der Seminarleitung und dient darüber hinaus als Informationsplattform. Die Teilnehmenden haben kontinuierlich Gelegenheit, Fragen an den Seminarleiter zu richten, welche dieser regelmäßig beantwortet und die allen Teilnehmenden zugänglich gemacht werden.

Hinweis

An dem Intensivseminar interessierte Ärztinnen und Ärzte sollten Vorkenntnisse in der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung erworben haben, z. B. durch die Teilnahme an einer Einführung in die Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR).

Wissenschaftliche Leitung

Dr. med. **Matthias Weniger**

FA für Allgemeinmedizin, ZB Psychotherapie, ZB Naturheilverfahren, ZB Akupunktur

Vorstand Institut für Stressmedizin Rhein Ruhr, Hattingen

MBSR-Lehrer

Teilnahmegebühren inkl. Vollverpflegung

€ 1199,00	Mitglieder der Akademie
€ 1319,00	Nichtmitglieder der Akademie
€ 1079,00	Arbeitslos/Elternzeit

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@aeakwl.de

Begrenzte Anzahl an Teilnahmeplätzen!

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 **40 Punkten** (Kategorie: K) anrechenbar.

**Mitglied werden &
Vorteile genießen**



Alle Informationen zur Mitgliedschaft in der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL unter

www.akademie-wl.de/akademie/mitgliedschaft



© Fotograph - iStock

Änderungen und Irrtümer vorbehalten! Stand: 04.04.2023/Pk.