

Postfach 40 67  
48022 Münster  
Tel: 0251 929 - 2235  
Fax: 0251 929 - 272235  
E-Mail: petra.poettker@aekw.de  
Internet: www.akademie-wl.de

## Fortbildungsseminar

### Resilienztraining

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

**Veranstalter:** Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL

**Termin:** Samstag, 25. Mai 2019



Barrierefreier  
Zugang!

**Uhrzeit:** 09:00 - 16:45 Uhr

**Veranstaltungsort:** 48147 Münster, Ärztehaus, Gartenstr. 210-214

**Zielgruppe:** Ärzte/innen, Psychologische Psychotherapeuten/innen, andere Berufsgruppen

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 enormen Belastungen gesund bleiben. Erste Ideen hierzu gab es bereits in den 1950igern in den USA. Dabei wurden verschiedene Eigenschaften von „resilienten Menschen“ entdeckt. In der Folge konnte nachgewiesen werden, dass diese Faktoren auch trainiert und geübt werden können, um auf diese Weise widerstandsfähiger zu werden.

In diesem Seminar sollen Psychologen/innen, Ärzte/innen und andere Berufsgruppen angesprochen werden, die viel mit gestressten Menschen zu tun haben, um ihnen die Grundzüge der Resilienz zu vermitteln. Es geht aber auch um die Stärkung der eigenen Ressourcen.

bitte wenden!

# Fortbildungsseminar

## Resilienztraining

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

Inhalte:

- ▶ 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

### Wissenschaftliche Leitung:

Dr. med. **Matthias Weniger**, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie und Naturheilverfahren, Bergmannsheil und Kinderklinik Buer gGmbH, Gelsenkirchen

Weitere Qualifikation:

MBSR – Lehrer

Mitglied im MBSR – Lehrerverband

### Teilnehmergebühr:

**€ 349,00** Mitglieder der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL

**€ 399,00** Nichtmitglieder der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL

**€ 299,00** Arbeitslos/Elternzeit

### **Begrenzte Teilnehmerzahl!**

### Auskunft und schriftliche Anmeldung unter:

Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, Postfach 40 67, 48022 Münster, Tel.: 0251 929 - 2235, Fax: 0251 929 - 272235, E-Mail: [petra.poettker@aekw.de](mailto:petra.poettker@aekw.de)

Nutzen Sie den Online-Fortbildungskatalog der Akademie, um sich für den Kurs anzumelden:  
[www.akademie-wl.de/katalog](http://www.akademie-wl.de/katalog) bzw. die kostenlose Fortbildungs-App: [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.