



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

Inhalt

Seminarinhalte

- ▶ Stressursachen und Stressoren
- ▶ Persönliche Stressauslöser erkennen und verändern
- ▶ Integration der Übungspraxis in den Alltag
- ▶ Grundlagen der achtsamen Kommunikation
- ▶ Einführung in die Lösungsorientierte Gesprächstherapie
- ▶ „Innere Antreiber“

Methoden

- ▶ Kurzvorträge über stressrelevante Themen
- ▶ Kleingruppenarbeit / Rollenspiele
- ▶ Achtsamkeitsübungen / Achtsamkeitsmeditation
- ▶ Anleitung zum Üben im Alltag

Möglicher Nutzen/Auswirkungen auf die Teilnehmenden

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

Termine

Sonntag, 28.04. – Dienstag, 30.04.2024
oder
Mittwoch, 01.05. – Freitag, 03.05.2024

Uhrzeit

jeweils 09:00 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort

26757 Borkum

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 Mitarbeitenden an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt und an der in diesem Zusammenhang gegründeten "Stress Reduction Clinic" angewendet und evaluiert wird.

In der Veranstaltung werden Inhalte zur erfolgreichen Stressbewältigung vermittelt. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Schulung der inneren Achtsamkeit. Durch eine aufmerksame Auseinandersetzung mit dem Geist und dem Körper lernen die Teilnehmenden 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 Seminar werden Kenntnisse zur achtsamen Kommunikation und zur lösungsorientierten Gesprächstherapie vermittelt.

Wissenschaftliche Leitung

Dr. med. **Matthias Weniger**

FA für Allgemeinmedizin, ZB Psychotherapie, MBSR-Lehrer

Vorstand des Instituts für Stressmedizin Rhein Ruhr, Hattingen

Teilnahmegebühr

€ 685,00	Mitglieder der Akademie
€ 745,00	Nichtmitglieder der Akademie
€ 615,00	Arbeitslos / Elternzeit

Begrenzte Anzahl an Teilnahmeplätzen!

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@akewl.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 Borkumbroschüre mit dem Gesamtprogramm kann angefordert werden unter www.akademie-wl.de/borkum oder telefonisch unter 0251 929-2204.



Die Veranstaltungen sind im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der ÄKWL mit jeweils **33 Punkten** (Kategorie: C) anrechenbar.

Allgemeiner Hinweis:

Die Teilnehmenden werden gebeten bequeme Kleidung zu tragen.

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



© Filograph - iStock

Änderungen und Irrtümer vorbehalten! Stand: 05.10.2023/Pk.