

Forum Arzt und Gesundheit

für Ärztinnen und Ärzte, Psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten und Psychologinnen und Psychologen

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, 21.09.2024

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 Ärztinnen und Ärzte, Psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten sowie Psychologinnen und Psychologen 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**

FA für Allgemeinmedizin, ZB Psychotherapie,
MBSR-Lehrer

Vorstand des Instituts für Stressmedizin Rhein Ruhr,
Hattingen

Teilnahmegebühren

| | |
|----------|------------------------------|
| € 425,00 | Mitglieder der Akademie |
| € 489,00 | Nichtmitglieder der Akademie |
| € 359,00 | 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 929-272235,
E-Mail: petra.poettker@aekw.de

Nutzen Sie den Online-Fortbildungs-katalog oder die Fortbildungs-App der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, um sich zu der Veranstaltung anzumelden:

www.akademiewl.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.

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten! Stand: 13.10.2023/Pk.