

Anmeldeformular Resilienztraining für Ärztin- nen und Ärzte

Name, Vorname

Position/Abteilung

Telefon/(-Fax)

E-Mail

Rechnung an/Praxis/Firma

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Datum/Unterschrift

Per Fax an:

02 21 - 139 836 - 65

Oder per Post an:

Frielingsdorf Consult GmbH
z.Hd. Frau Claudia König
Hohenstaufenring 48-54
50674 Köln

Buchung:

**1-tägiger Workshop
„Resilienztraining für Ärztinnen und
Ärzte“**

24. März 2023

Frühbuchung bis 10 Wochen vor
dem jeweiligen Termin: 390,00 EUR

Seminargebühr regulär: 490,00 EUR

4-wöchige Nachbetreuung

190,00 EUR

Mit dieser Anmeldung akzeptiere ich
die AGB der Frielingsdorf-Akademie.

Veranstaltungsort:
Flandrischer Hof Köln

Alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzl. MwSt. Von der Abgabe der Anmeldung kann kein Rechtsanspruch auf Teilnahme abgeleitet werden. Der Veranstalter behält sich vor, die Veranstaltung bis unmittelbar vor Beginn abzusagen. Ein Rücktritt des Teilnehmers ist bis 30 Tage vor der Veranstaltung kostenfrei möglich. Bei späterer Kündigung werden 50% der Seminargebühr zurückerstattet. Wird ein Ersatzteilnehmer benannt, fallen keine Kosten an. Ab 3 Tage vor Beginn des Seminars ist eine Ersatz-TN-Benennung o. Rückerstattung von Seminargebühren nicht mehr möglich. Der Teilnehmer ist grundsätzlich berechtigt, den Nachweis zu führen, dass durch die Stornierung der Veranstaltung ein Schaden überhaupt nicht entstanden oder wesentlich niedriger ist, als die von uns einbehaltene Stornierungsgebühr. Unsere AGB finden Sie unter www.frielingsdorf-akademie.de/agb.

FRIELINGSDORF AKADEMIE



Workshop

Resilienztraining für Ärztinnen und Ärzte

Freitag, 24. März 2023

9:00—17:00 Uhr | maximal 15 Teilnehmende

Optional: 4-wöchige Nachbetreuung hinzubuchbar

Ihr Referent: Alexander Buck

Kontakt: Frau Claudia König

Frielingsdorf Consult | Hohenstaufenring 48-54 | 50674 Köln
Telefon: 0221 - 13 98 36 - 63 | Fax: 0221 - 13 98 36 - 65
koenig@frielingsdorf.de



24. März 2023

9:00—ca. 17:00 Uhr

Resilienztraining für Ärztinnen und Ärzte

Theorie & Praxis für:
Ärztinnen und Ärzte aus
Human- und Zahnmedizin

Beschreibung

Als Ärztin/Arzt untersuchen und begleiten Sie täglich Menschen, die oftmals nicht nur mit ihren Krankheiten, sondern auch mit ihren Sorgen zu Ihnen kommen. Die pandemische Situation macht dies mit zusätzlichen Hygienevorschriften nicht einfacher. Dann erwartet Sie neben den Patienten/innen noch das leidige Thema der Abrechnung und das Führen Ihres Praxisteam.

Das macht einen Berufsalltag voll, der oftmals ohne Auszeiten beendet wird.

Über den Tag sammeln sich so kleine nervenaufreibende Erlebnisse an, die in Summe den Tag anstrengend machen. Das Resultat: Sie gehen körperlich und mental übermüdet in Ihre Freizeit. Im Praxisalltag werden eigene Bedürfnisse meist hintenangestellt. Das Thema Gesundheit ist zwar präsent, doch erst sind die Anderen an der Reihe.

Inhalte

Mentaler Stress: Eine innere Bewertung entscheidet über die Art und Intensität der Stressreaktion. Mit dem Stressmodell nach Richard Lazarus machen Sie eine Bestandsaufnahme und entwickeln erste Hilfesysteme gegen Ihre Stressoren

Mentales Selbstmanagement / Selbst-coaching: Sie werden sensibilisiert für einen bewussten Umgang mit Ihren Gedanken/Gefühlen und integrieren Techniken zum

Abbau von Stress in Ihren Arbeits-Alltag

Mentale Entspannungstechniken: Während jeder Seminareinheit lernen Sie sofort umsetzbare Techniken zur mentalen Entspannung (z.B. Autogenes Training, Atementspannung, Herzkohärenztraining mit HRV-Messungen uvm.)

Zielsetzung

- Weiterentwicklung des mentalen Selbstmanagement, um sich auf Stress, Herausforderungen oder Widrigkeiten vorzubereiten, darauf angemessen zu reagieren und sich davon wieder zu erholen. Die Basis dafür sind Methoden und Übungen der aktuellen Gehirn bzw. Resilienzforschung.
- Erlernen von sofort umsetzbaren Methoden, die nicht viel Zeit kosten, kurzfristig zur mentalen Entlastung führen und langfristig mental gesund halten.

Optional buchbar

Nach einem 1-tägigen Präsenztraining geht es 4 Wochen in die Praxiserprobung. Die Teilnehmenden erhalten jeweils pro Woche eine kleine Aufgabe zur Bearbeitung/Beobachtung oder zum Üben.

Nach den 4 Wochen verabreden sich die Teilnehmenden nach und nach mit dem Trainer des Seminars zu einem 30-minütigen Abschluss-Coaching.

24. März 2023

9:00—ca. 17:00 Uhr

Resilienztraining für Ärztinnen und Ärzte

Ansatz und Methodik

- 7 Stunden, 12 Übungen
- Neueste Erkenntnisse der Hirnforschung, Gedankenexperimente, Entspannungstechniken, Selbstcoachingmethoden, keine Rollenspiele, sondern entwickeln von individuellen Strategien für den eigenen Alltag