

Brennen ohne zu verbrennen - Überlastungsprävention für Ärztinnen und Ärzte

18. – 20. September 2019 im Benediktinerkloster Nütschau

Die Arbeitsbedingungen in der Medizin haben sich sehr verändert: Arbeitstempo und Arbeitsverdichtung haben zugenommen. Die moderne Kommunikationstechnik macht jeden fast überall verfügbar. Der Zwang zur Selbstdarstellung und Optimierung ist allgegenwärtig. Medizin droht zu ökonomisieren, Mitmenschlichkeit bleibt auf der Strecke. Die Erwartungen der Patienten steigen. Die Administration wächst und wächst ...

In dieser Situation verleiten Anspruch und Leistungsbereitschaft oft dazu, vieles auszugleichen und alles zu geben. Das bleibt jedoch nicht ohne Folgen, zehrt an Kräften und Motivation und beeinflusst schließlich auch tragende Lebensbezüge.

Es ist nicht leicht, diese Tretmühle zu verlassen – schon gar nicht, wenn der Kopf nicht frei ist und die Alltagsgeschäfte laufen müssen.

Im Benediktinerkloster Nütschau bei Lübeck finden Sie Ruhe und Erholung. Und in unserem Kurs erfahren Sie, mit welchen Strategien, Arbeitstechniken und Kurskorrekturen Sie der tagtäglichen Einladung zum Ausbrennen wirksam und präventiv begegnen können.

Veranstaltungsort	Benediktinerkloster Nütschau Haus St. Ansgar Schloßstraße 26 23843 Travenbrück Weitere Informationen finden Sie unter www.kloster-nuetschau.de
Veranstalter	Marburger-Bund-Stiftung Reinhardtstraße 36 10117 Berlin Tel.: 030 746846-28 seminare@marburger-bund.de www.marburger-bund.de
Zielgruppe	Ärztinnen und Ärzte (Teilnehmerzahl 12)
Arbeitsweise	Vortrag, Einzel-/Gruppenarbeit, Diskussion - In den Pausen haben die Teilnehmer die Möglichkeit zum Gespräch und zur individuellen Beratung mit dem Kursleiter.
Zertifizierung	Die Veranstaltung wird bei der Landesärztekammer Schleswig-Holstein zur Zertifizierung eingereicht. Wissenschaftliche Leitung: Dr. med. Andrea Kaling
Kosten	MB-Mitglied: Ärztin/Arzt 390,- € Nicht-MB-Mitglied: 550,- €
Unsere Leistungen	2 Übernachtungen, Vollverpflegung, Seminarunterlagen
Anmeldung	www.marburger-bund.de/seminare
Referent	Torsten Klatt-Braxein , Gründer und Leiter Institut salus medici Dipl.-Theologe, Systemischer Superviso (SG), Systemischer Therapeut und Berater (SG) www.salusmedici.de

Mittwoch, 18. September 2019

Anreise bis 15 Uhr !!

16:00	Begrüßung
16:15	Teilnehmer stellen sich vor Ermittlung der Anliegen für das Seminar
17:00	Entstehung von Krankheit und Burnout im Beruf Persönliche Belastungsfaktoren
17:30	Pause (Vesper und Eucharistie in der Kirche **)
19:00	Selbsttest Burnout Wunde Punkte schützen
19:45	Entstehung von Gesundheit im Beruf Meikirch- und Kohärenz-Modell Optionen der Burnoutprophylaxe im Überblick
20:30	Ende 1. Tag
(21:00)	(Komplet in der Kirche **)

Donnerstag, 19. September 2019

(6:30/7:00/8:00)	(Vigil, Laudes in der Kirche **) Frühstück
09:00	Ergebnisse Resilienzforschung Bisherige Erfolge Persönliche Resilienzfaktoren stärken
09:45	Äußere Belastungsfaktoren und innere Wirkmechanismen Umgang mit den äußeren Belastungsfaktoren, u.a.: Störungen Multitasking Konflikte / Probleme
10:30	Kaffeepause
10:45	Zu viel Arbeit Unvollendete Vorgänge Arbeitstechniken für Energie- und Zeiteffizienz Kulturtechnik Nein sagen Persönlicher Plan für den Umgang mit äußeren Belastungsfaktoren <i>Innere Wirkmechanismen erkennen und verändern</i> Optionen für Achtsamkeit und Selbsterkenntnis
11:45	Pause Mittagessen (Mittagsgebet in der Kirche **)
14:00	<i>Innere Wirkmechanismen erkennen und verändern (Fortsetzung)</i> Nichtveränderbares annehmen Ärztliche Dankbarkeit Realistische Leistungseinschätzung Fleiß Muße Angst Werte
15:30	Kaffeepause
16:00	Verantwortung Nein im Umgang mit sich selbst Visionen
16:45	Life-domain-balance
17:30	Pause (Vesper mit Eucharistiefeier in der Kirche **) anschließend Abendessen
19:00	Persönliche Veränderungen, Kurskorrekturen
20:00	Ende (2. Tag)
21:00	(Komplet in der Kirche **)

Freitag, 20. September 2019

(6:30/7:00/8:00)	(Vigil, Laudes in der Kirche **) Frühstück
09:00	Unterstützungsmöglichkeiten: Literatur erste Schritte Fragen
09:45	Auswertung des Seminars
10:30	Kaffeepause
10:45	Klosterführung mit Pater Gregor
11:45	Pause (Mittagsgebet in der Kirche **) Mittagessen
13:00	Ende des Workshops