

Brennen ohne zu verbrennen – Überlastungsprävention für Ärztinnen/Ärzte im Kloster

14. – 17. September 2021 Kloster 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 | Schlosstr. 30 | 23843 Travenbrück | www.kloster-nuetschau.de

Veranstalter: Marburger-Bund-Stiftung | Reinhardtstraße 36 | 10117 Berlin
Tel.: +49 30 746846-28 | seminare@marburger-bund.de | www.marburger-bund.de

Referent: **Dipl. Theol. Torsten Klatt, Beratung + Fortbildung für Heilberufe, Berlin**

Zertifizierung: Die Veranstaltung wird bei der Landesärztekammer Schleswig-Holstein zur Zertifizierung eingereicht.

Teilnehmer/ 10 Teilnehmer / Vortrag, Einzel-/Gruppenarbeit, Diskussion

Arbeitsweise: In den Pausen haben die Teilnehmer die Möglichkeit zum Gespräch und zur individuellen Beratung mit dem Kursleiter.

Versorgung 3 Übernachtungen, Vollverpflegung, Seminarunterlagen)

Kosten Arzt MB-Mitglied 500,- € || Arzt Nicht-Mitglied MB 700,- €

Veranstalter Marburger-Bund-Stiftung | Reinhardtstraße 36 | 10117 Berlin | www.marburger-bund.de

Dienstag, 14.09.2021 **ANKOMMEN** (erster Abend) **Anreise bis 15 Uhr ! (Bitte beachten Sie, dass die Rezeption von 11:30 – 14:15 Uhr geschlossen ist.)**

16:00	Begrüßung
16:15	Teilnehmer und Kursleiter stellen sich vor Kursplanung / Organisatorisches Ermittlung der Anliegen / Beweggründe / persönliche Arbeitsziele für den Kurs
17:30	Pause (Vesper mit Eucharistiefeyer in der Kirche **)
19:00	Impuls zur Nacht: Wachsen (Bilanz)
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 **)

Mittwoch, 15.09.2021 **BEKANNTES ERKUNDEN UND VERSTÄRKEN** (1. Tag)

(6:30/7:00/08:00)	(Matutin + Laudes in der Kirche **) Frühstück
9:00	Brenne für den Beruf und die Gefahr des Ausbrennens Bestandsaufnahme Belastungsfaktoren <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Faktoren am Arbeitsplatz:</i> Belastung, Stress, Arbeitsorganisation, Zeitmanagement, Delegation, Selbstverantwortung, Führungsstil ▪ <i>Persönliche Faktoren:</i> Werte, Ziele, Motivation, Abgrenzung, Lebenszufriedenheit, ... ▪ <i>Faktoren im persönlichen Lebensumfeld:</i> Familie, Partnerschaft, Eltern.....
10:30	Abwärtstrend <u>aufhalten</u> : persönlichen Handlungsplan entwickeln
11:45	Pause (Mittagsgebet in der Kirche **) Mittagessen
14:00	Bestandsaufnahme Resilienz und Stärken <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was habe Sie selbst schon verändert bzw. versucht? ▪ Welche Faktoren aus dem persönlichen Lebensumfeld, aus der eigenen Entwicklungsgeschichte, aus der beruflichen Entwicklung können nützlich sein? ▪ Mein „Stärkeninventar“
15:30	Kaffeepause
16:00	Stärken und Ressourcen <u>ausbauen</u> : persönlichen Handlungsplan entwickeln
17:30	Pause (Vesper mit Eucharistiefeyer in der Kirche **) anschließend Abendessen
19:00	Impuls zur Nacht: Helfen in kleinen Spielräumen
20:00	Ende (2. Tag)
21:00	(Komplet in der Kirche **)

Donnerstag, 16.09.2021 **NEUES ENTWICKELN UND VERANKERN** (2. Tag)

(6:30/7:00/08:00)	(Matutin + Laudes in der Kirche **) Frühstück
09:00	Optionen <u>entwickeln</u> und im persönlichen Leben <u>verankern</u>
10:30	Kaffeepause
10:45	Werte neu justieren Unveränderbares annehmen
11:45	Pause (Mittagsgebet in der Kirche **) Mittagessen
14:00	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mögliche Einflüsse auf Arbeitsstrukturen geltend machen ▪ Zeit- und Selbstmanagement verbessern ▪ Wie schütze ich mich?
15:30	Kaffeepause
16:00	Lebensbereiche stärken / wiederentdecken und balancieren
17:30	Pause (Vesper mit Eucharistiefeyer in der Kirche **) anschließend Abendessen
19:00	Impuls zur Nacht: Wie will ich in Zukunft leben?
20:00	Ende (2. Tag)
21:00	(Komplet in der Kirche **)

Freitag, 17.09.2021 **VERÄNDERUNGEN IN DEN ALLTAG BRINGEN** (letzter Tag)

(6:30/7:00/08:00)	(Matutin + Laudes in der Kirche **) Frühstück
09:00	Vorstellung von weiteren Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfen <u>Entwickeln eines persönlichen Handlungsplans für die Zeit nach dem Kurs</u> Step- <u>Metorschaft</u> / Unterstützung durch Kurskollegen sichern Auswertung des Kurses Abschied
10:30	Kaffeepause
10:45	Klosterführung mit Pater Gregor
11:45	Pause (Mittagsgebet in der Kirche **) Mittagessen
13:00	Ende (3. Tag) ** hierzu sind Sie herzlich eingeladen