

„UND WIE GEHT´S DIR, DOC?“

Resilienz stärken – Freude am Arztberuf erhalten



PSU-Akut

Psychosoziale Kompetenz und
Unterstützung in der Akutmedizin

09. – 12.05.2019

im Kloster Bernried am Starnberger See

Brennen ja, ausbrennen nein!

Leben Sie noch Ihren Traumberuf als Arzt?

Oder kostet Ihr Beruf Sie derzeit übermäßig viel Kraft mit hoher Verantwortung, rechtlichem und finanziellem Druck, ethischen Dilemmata oder Angst vor Fehlern und Überlastung?

Weil unser Beruf sehr vielfältige Kompetenzen erfordert, ist ein besonderes Stressmanagement nötig.

Die Neufassung des Genfer Gelöbnis appelliert vor dem Hintergrund der steigenden Arbeitsbelastung an neues ärztliches Selbstverständnis und Selbstfürsorge: „Ich werde mich um meine eigene Gesundheit und Wohlergehen kümmern“. So hat Medizin immer etwas mit einem selbst zu tun: je konkreter das bedacht wird, um so professioneller kann Stressmanagement gelingen. Krisen können auch als Chance verstanden werden.

Dieses Seminar bietet einen geschützten Rahmen, um sich mit anderen ärztlichen Kollegen über die speziellen Belastungen und Herausforderungen auszutauschen. Sie erfahren, welche typischen Überlastungsanzeichen ein „Burn-out“ ankündigen. Mit diesem Wissen können Sie sich selbst besser einschätzen – ein wichtiger Schritt Richtung Prävention. Außerdem werden bisherige Denk- und Verhaltensweisen auf ihre Stresswirkung überprüft. Sie erproben alternative Strategien. Des Weiteren lernen Sie die verschiedensten Entspannungs- und Mental-Methoden kennen. Ziel des viertägigen, abwechslungsreichen Seminars ist, dass Sie Ihren Weg finden, Ihre Resilienz stärken und sich die Freude am Arztberuf auf lange Sicht erhalten.

Ein Auffrischungstag mit allen interessierten Seminarteilnehmern nach einem halben Jahr wird die Gelegenheit zur weiteren Vertiefung und langfristigen Verankerung bieten.

AGENDA

Donnerstag, 09.05.2019

ab 14:00 Uhr Anmeldung und Zimmerbelegung, Pforte
17:15 Uhr **Vorstellung, Organisatorisches**
Dr. Andreas Schiebl, Dr. Andreas Hillert
18:15 Uhr **Abendessen**
19:00 Uhr **Klärung der Erwartungen, persönliche Ziele**
20:00 Uhr **Orgelmeditation in der Klosterkapelle**
Dr. Johannes Schiebl

12:00 Uhr **Mittagessen**
13:30 Uhr **Achtsamkeit und mentales Training mit MBSR-Elementen („Mindfulness Based Stress Reduction“) Teil 1**
Annemarie Schwarz
15:15 Uhr **Funktionale Bewältigungsstrategien zum Umgang mit besonderen Belastungen, Einführung und praktische Übungen**
Dr. Andreas Hillert

Freitag, 10.05.2019

08:30 Uhr **Burnout, was ist das? Einführung in die Grundlagen von Stress, Stressfolgen und Stressbewältigung**
Dr. Andreas Hillert
10:30 Uhr **Flow als Kraftquelle oder als Weg in die persönliche Krise: Zusammenspiel äußerer Belastungen und innerer Stressbeschleuniger**
Dr. Stefan Ueing

17:30 Uhr **Einführung in meditatives Bogenschießen**
Dr. Stefan Ueing
18:00 Uhr **Abendessen Angebot zum Bogenschießen**
Dr. Stefan Ueing

Samstag, 11.05.2019

- 08:30 Uhr **Spiritualität - Problem oder Ressource?**
Prälat Hans Lindenberger
- 11:00 Uhr **Funktionale Bewältigungsstrategien II**
Dr. Stefan Ueing
- 12:00 Uhr **Mittagessen**
- 13:00 Uhr **Umgang mit Akut-Belastungen in der Klinik**
Erfahrungsbericht aus dem Pilotprojekt
Dr. Andreas Schießl
- 14:30 Uhr **Pause**
- 15:00 Uhr **Achtsamkeit und mentales Training mit**
MBSR-Elementen („Mindfulness Based Stress
Reduction“) Teil 2
Annemarie Schwarz

- 16:00 Uhr **Flow genießen und Stressbeschleuniger**
regulieren können: Praktische Übungen
Dr. Stefan Ueing
- 18:00 Uhr **Abendessen**
Angebot zum Bogenschießen

Sonntag, 12.05.2019

- 08:30 Uhr **Entwicklung von Veränderungsperspektiven**
für den Alltag
Dr. Stefan Ueing
- 10:30 Uhr **Feedback**
- 12:00 Uhr **Mittagessen**
- 13:00 Uhr **Ende der Veranstaltung**

Teilnehmerbeitrag

- **Ärzte in Weiterbildung:** 520 €
- **Fachärzte:** 570 €

inkl. Übernachtung und Verpflegung

Anmeldung bis 28.03.2019 über email an:

info@psu-akut.de
PSU Akut e.V.
c/o ÄKBV München
Elsenheimerstr. 63
80687 München

Ihre Referenten:

- Prof. phil, Dr. med. Andreas Hillert
- Prälat Hans Lindenberger
- Dr. med. Andreas Schießl
- Dr. phil. Johannes Schießl
- Annemarie Schwarz, Ärztin
- Dr. med. Stefan Ueing

Ärztliche Leitung:

- Prof. phil, Dr. med. Andreas Hillert
- Dr. med. Andreas Schießl



Durch die Unterstützung des Marburger Bund Bayern in Höhe von 2.500 € können wir den Teilnehmerbeitrag inkl. Verpflegung, Übernachtung und Follow up-Veranstaltung reduzieren.

CME-Punkte sind bei der BLÄK beantragt.

Die AGB sind auf unserer Homepage einsehbar
www.psu-akut.de

Für die MBSR-Einheiten sind Yogamatte oder Decke, kleines Kissen, warme bequeme Kleidung und Socken sinnvoll.



PSU-Akut

Psychosoziale Kompetenz und
Unterstützung in der Akutmedizin