

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

04. – 07. Mai 2021 Kloster Alexanderdorf

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.

Veranstaltungsort	Kloster Alexanderdorf Klosterstr. 1 15838 Am Mellensee bei Zossen, südlich von Berlin – gut mit Auto und Bahn zu erreichen. Weitere Informationen finden Sie unter www.kloster-alexanderdorf.de .
Veranstalter	Marburger-Bund-Stiftung Reinhardtstraße 36 10117 Berlin Tel.: +49 30 746846-28 seminare@marburger-bund.de www.marburger-bund.de
Zielgruppe	Ärztinnen und Ärzte (kleine Gruppe mit max. 12 Teilnehmern)
Format	3 Tages-Kurs mit Unterkunft im Kloster. Vortrag, Diskussion, Gruppen- und Einzelarbeit, Übungen
Zertifizierung	Die Veranstaltung wird bei der Landesärztekammer Brandenburg zur Zertifizierung eingereicht. <u>Wissenschaftliche Leitung:</u> Dr. med. Andrea Kaling
Kosten	MB-Mitglied: Ärztin/Arzt 500,- € Nicht-MB-Mitglied: 700,- €
Unsere Leistungen	3 Übernachtungen im Gästehaus (EZ mit Nasszelle), Vollverpflegung, Seminarunterlagen
Anmeldung	www.marburger-bund.de/seminare
Referent	Torsten Klatt-Braxein , Beratung + Fortbildung für Heilberufe Dipl.-Theologe, Systemischer Supervisor (SG), Systemischer Therapeut und Berater (SG) www.salusmedici.de

Programm

Dienstag, 04. Mai 2021

- 18:30 – 21:00 **ANKOMMEN – Anreise bis spätestens 16:30 Uhr**
- Vorstellung Teilnehmer / Kursleiter
 - Kursplanung / Organisatorisches
 - Anliegen, Beweggründe, persönliche Arbeitsziele für den Kurs

Mittwoch, 05. Mai 2021

- 09:00 – 19:30 **BEKANNTES ERKUNDEN UND VERSTÄRKEN**
- Burnout / Ursachen
 - Bestandsaufnahme Belastungsfaktoren
 - Bestandsaufnahme Resilienz und Ressourcen
 - Stärken und Ressourcen ausbauen

Donnerstag, 06. Mai 2021

- 09:00 – 19:30 **NEUES ENTWICKELN UND VERANKERN**
Optionen entwickeln und im persönlichen Leben verankern

Freitag, 07. Mai 2021

- 09:00 – 13:00 **VERÄNDERUNGEN IN DEN ALLTAG BRINGEN**
Vorstellung von weiteren Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfen zur Entwicklung eines persönlichen Handlungsplans für die Zeit nach dem Kurs
Auswertung des Kurses / Abschied