Überlastungsprävention für Ärztinnen und Ärzte

04.06.2027 Live-Online

Die Arbeitsbedingungen in der Medizin haben sich stark verändert: Mehr Tempo, mehr Verdichtung, mehr Administration. Die moderne Kommunikationstechnik macht jeden fast überall verfügbar. Der Zwang zur Optimierung ist allgegenwärtig. Medizin droht zu ökonomisieren, Mitgefühl bleibt auf der Strecke. Die Erwartungen der Patienten steigen.

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

Diese Tretmühle aufzuhalten, rechtzeitig etwas zu verändern und sich selbst zu schützen, ist nicht leicht, aber sehr wichtig.

In diesem Vortrag erfahren Sie, mit welchen Strategien Sie einem Ausbrennen aktiv und nachhaltig vorbeugen können.

Zeiten
17 – 20 Uhr

Zielgruppe
Ärztinnen und Ärzte

Inhalt
- Persönliche Lebens- und Arbeits-Situation einschätzen
- Negativ-Dynamiken unterbrechen
- Schwachstellen identifizieren und schützen
- Stärken und bisherige Erfolge ermitteln | Resilienz ausbauen
- Belastung und Stress in Grenzen halten
- Erholung und Regeneration fördern
- Zeit- und Selbstmanagement verbessern
- Konflikte und Reibung auflösen
- Abgrenzen und Nein sagen
- Werte und Ansprüche zähmen
- Dilemmata erkennen und entscheiden
- Restriktion annehmen
- Lebensbereiche balancieren
- Perspektiven und persönliche Ziele entwickeln
- Unterstützung etablieren

Format
Vortrag, Diskussion

Kursleiter
Dipl.-Theol. Torsten Klatt-Braxein | Systemischer Supervisor und Therapeut (SG)
Beratung + Fortbildung für Heilberufe | www.arztcoach.berlin

Veranstaltungsort
Live-Online über Zoom

Unsere Leistungen
1 Live-Online-Seminar

Teilnahmegebühr

MB-Mitglied	**Nicht-MB-Mitglied**
Ärztin/Arzt 39,- €	Ärztin/Arzt 59,- €

Anmeldung: www.marburger-bund.de/seminare/coaching/karriere/management

Überlastungsprävention für Ärztinnen und Ärzte

04.06.2027 Live-Online

PROGRAMM

04. Juni 2027	
17:00	Begrüßung, Anliegen der Teilnehmer:innen
17:15	• Mini-Check up • Positiver Umgang mit Belastung und Stress • Fragen
18:00	• Selbsterkenntnis • Resilienz ausbauen • Fragen
19:00	• Rituale pflegen • Kommunikation ändern • Lernen • Selbstfürsorge • Fragen
19:45 – 20:00	• Kurzes Feedback