

Überlastungsprävention für Ärztinnen und Ärzte  
**Resilienzmanagement-Training**  
am **26./27. Oktober 2018**  
im Hotel NEUE HÖHE Neuklingenberg

Fit  
durch  
Fortbildung

Als Arzt bzw. Ärztin möchten Sie wirkungsvoll arbeiten und dabei auch langfristig gesund bleiben.

Eine Schlüsselkompetenz für Erfolg, Zufriedenheit und innere Balance im Gesundheitswesen ist Resilienz. Überlastungsprävention und Resilienzmanagement befähigen Sie, mit den spezifischen Widrigkeiten, Belastungen und Herausforderungen des Arztberufs konstruktiv umzugehen.

Der Marburger Bund Sachsen bietet deshalb ein Resilienzmanagement-Training für Ärztinnen und Ärzte an, bei dem Sie sich in den Kompetenzen Selbstwirksamkeit, Überlastungsprävention und Ressourcenstärkung in Ihrer Rolle als Ärztin bzw. Arzt und als Persönlichkeit im Kontext Ihres ärztlichen Handelns qualifizieren können.

## 2-tägiges Resilienzmanagement-Training

### ■ Termin

**Freitag, 26. Oktober 2018**

11:00 Uhr bis 19:00 Uhr,

**Samstag, 27. Oktober 2018**

9:00 Uhr bis 15:00 Uhr

### ■ Veranstaltungsort

**Hotel NEUE HÖHE**

Neuklingenberg 11

01774 Klingenberg



Der Veranstaltungsort ist idyllisch gelegen und bietet Ihnen auch die Möglichkeit, eine kurze Auszeit zu nehmen. Wenn Sie im Hotel NEUE HÖHE übernachten möchten, können Sie Ihr Zimmer über ein hierfür bereitstehendes Kontingent buchen.

## Resilienzmanagement-Training am 26./27. Oktober 2018 in Neuklingenberg

- **Trainerin** Regina Brehm  
Organisationsberaterin,  
Fach- und Führungskräftecoach im Gesundheitswesen
- **Teilnehmerzahl** max. 10 Personen
- **Veranstalter** Marburger Bund Sachsen e. V.  
Werdauer Str. 1-3  
01069 Dresden
- **Preis** 400 €: Mitglieder Marburger Bund Landesverband Sachsen  
600 €: Mitglieder anderer Marburger Bund Landesverbände  
800 €: Ärztinnen und Ärzte ohne Marburger Bund Mitgliedschaft  
  
inkl. Tagungsunterlagen, Tagungssnacks/-getränke, Mittagessen,  
Abendessen am Freitag
- **Anmeldung/  
Auskunft** Marburger Bund Sachsen e. V.  
Werdauer Str. 1-3  
01069 Dresden  
E-Mail: [info@mb-sachsen.de](mailto:info@mb-sachsen.de)  
Tel.: 0351 4755420  
Fax: 0351 4755425
- **von der SLÄK  
zertifizierte Fort-  
bildungsveranstaltung** 19 Punkte
- **Übernachtungsmöglichkeit** Hotel NEUE HÖHE  
70,00 €/Nacht (Einzelzimmer inkl. vitalem Frühstücksbuffet)  
  
Das Stichwort zum Abruf des Zimmerkontingents teilen wir  
Ihnen bei Interesse gern mit.

## Lernziele

- Sie reflektieren gewohnte Denk-, Reaktions- und Verhaltensweisen konstruktiv kritisch.
- Sie widmen sich Ihrem Umgang mit Ihrer körperlichen, mentalen und seelischen Gesundheit.
- Sie trainieren und erarbeiten Strategien und Verhaltensweisen, um sich vor Überlastung zu schützen und Ihre Ressourcen zu stärken.
- Sie reflektieren und erweitern Ihre Handlungskompetenzen für emotional belastende Situationen im Umgang mit Kollegen/Kolleginnen, Vorgesetzten, Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen sowie Patienten/Patientinnen und deren Angehörigen.

## Inhalte

- Energiemanagement als Person und Funktionsträger/in
- durch weniger Anstrengung mehr erreichen: Ausbalancieren von inneren und systemischen Spannungen
- äußere Belastungsfaktoren und innere Wirkmechanismen erkennen und verändern: physische und mentale Kraft sowie Souveränität als Basis zuverlässiger Leistungsfähigkeit
- Achtsamkeit im Umgang mit der eigenen Person, Vorgesetzten, Kollegen/Kolleginnen, Patienten und Angehörigen
- wirkungsvolle Kommunikation als Basis effizienter Interaktion
- „ungesunden“ Arbeitsweisen frühzeitig entgegen steuern
- ethische und spirituelle Grundsätze in Krisenzeiten
- Erkenntnisse aus der Stress- und Resilienzforschung, der Neurobiologie sowie westöstlichen Weisheitslehren
- stabile und verantwortungsbewusste Selbststeuerung als Basis für die eigene (Führungs-)Arbeit
- als Führungskraft organisationale Resilienz fördern
- Weisheit im Umgang mit meiner Aufgabe, mit mir und mit anderen
- zum konstruktiven Umgang mit Nichtwissen, Hilflosigkeit und Verwirrung

## Arbeitsweise

- ressourcen- und lösungsorientierter Arbeitsansatz
- Sensibilisierungsübungen
- Impulsvorträge
- Trainingselemente mit Feedback

## ANMELDUNG

Marburger Bund  
Landesverband Sachsen  
Werdauer Str. 1-3  
01069 Dresden

Ich melde mich für folgende Fortbildungsveranstaltung an:

### **Resilienzmanagement-Training für Ärztinnen und Ärzte am 26./27.10.2018**

Angaben des Teilnehmers:

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tel. oder E-Mail: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum

Unterschrift

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- Ich bin
- Mitglied im Marburger Bund Landesverband Sachsen.
  - Mitglied in einem anderen Landesverband des Marburger Bundes.
  - kein Mitglied im Marburger Bund.

Ich möchte im Hotel NEUE HÖHE Neuklingenberg übernachten. Bitte teilen Sie mir mit, unter welchem Stichwort ich das Zimmerkontingent des Veranstalters abrufen kann:

- Ja, bitte.
- Nein, danke.

Sie können sich postalisch, per Telefax oder E-Mail anmelden.

**Fax: 0351 4755425**

**E-Mail: [info@mb-sachsen.de](mailto:info@mb-sachsen.de)**