

24.10. bis 24.10.2025

FREIE PLÄTZE

< 10

Kein Stress ist auch keine Lösung – Selbstbestimmter Umgang mit Belastung

TEILNAHMEGEBÜHR: 370,00 Euro In der Gebühr sind enthalten: Kursunterlagen, Mittagessen und Erfrischungen. Ihre Anmeldung wird erst mit Erhalt einer schriftlichen Bestätigung gültig. Eine Rechnung erhalten Sie ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung.

INHOUSE: Selbstverständlich bieten wir Ihnen diese Veranstaltung auch als geschlossene InhouseVeranstaltung für Ihren Bereich / Ihr Krankenhaus an. Individuelle Termine nach Abstimmung. Bitte sprechen Sie uns an ? gerne erstellen wir Ihnen hierfür ein Angebot.

FORTBILDUNGSPUNKTE: Bei der Landesärztekammer Baden-Württemberg sind für diese Veranstaltung Fortbildungspunkte beantragt.

ANREISE: Mit der DB Bahn zum Sonderpreis zur Veranstaltung und zurück. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.aesculap-akademie.de.

RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN: Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, muss zum wirksamen Rücktritt eine schriftliche Absage an die Aesculap Akademie GmbH erfolgen. Sie haben die Möglichkeit, Ihre gebuchte Veranstaltung zu nachfolgend aufgeführten Konditionen zu stornieren:

- Bis 30 Tage vor der Veranstaltung: Kostenfrei
- Bis 14 Tage vor der Veranstaltung: Wertausgleich durch Umbuchung auf eine andere Veranstaltung oder 10% der Teilnahmegebühr für die Bearbeitung, jedoch mind. 30 Euro
- Bis 7 Tage vor der Veranstaltung: 50% der Teilnahmegebühr wird fällig
- Ab 6 Tage vor der Veranstaltung oder bei Nichterscheinen: Volle Teilnahmegebühr wird fällig

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Aesculap Akademie GmbH, die wir auf Anforderung gerne zusenden. Aus Gründen der Lesbarkeit wurde die männliche Form gewählt, stellvertretend für alle Geschlechter.

ZIMMERRESERVIERUNG: Zusammen mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Übersicht zu Übernachtungsmöglichkeiten. Die Buchung erfolgt durch und auf Kosten der Teilnehmer; bitte nehmen Sie die Reservierung direkt im Hotel Ihrer Wahl vor. Online-Anmeldung Anmeldung im Internet unter www.aesculap-akademie.de

Fachgebiet

Praxismanagement

Inhalt

Das Seminar bietet die Möglichkeit, die eigenen Kompetenzen im Umgang mit Stress weiterzuentwickeln. Im theoretischen Teil des Seminars werden grundlegende wissenschaftliche Erkenntnisse für ein besseres Verständnis des Phänomens Stress vermittelt. Praktische Übungen und Demonstrationen führen in verschiedenste Techniken ein, um den Umgang mit Belastungen zu verbessern. Dabei geht es um stressvorbeugende Maßnahmen genauso wie um hilfreiche Verhaltensweisen in akuten und chronischen Belastungssituationen sowie bewährte Methoden für Entspannung und Regeneration. Erkenntnisse und Trainingsinhalte aus der Luftfahrt, übertragen auf die Belange medizinischer Berufe, finden dabei besondere Berücksichtigung. Im theoretischen Teil des Seminars werden grundlegende wissenschaftliche Erkenntnisse für ein besseres Verständnis der Phänomene ?Resilienz und Stress? vermittelt. Praktische Übungen und Demonstrationen führen in verschiedenste Techniken ein, um den Umgang mit Herausforderungen und Belastungen zu verbessern. Dabei geht es um vorbeugende Maßnahmen genauso wie um hilfreiche Verhaltensweisen in akuten und chronischen Belastungssituationen sowie bewährte Methoden für Entspannung und Regeneration. Erkenntnisse und Trainingsinhalte aus der Luftfahrt, übertragen auf die Belange medizinischer Berufe, finden dabei besondere Berücksichtigung. Während des Seminars haben Sie die Möglichkeit, sich mit Ihren persönlichen akuten und chronischen Stressoren auseinanderzusetzen. Ein besonderes Augenmerk gilt dabei der Pflege und dem umsichtigen Einsatz persönlicher Ressourcen (PRM = persönliches Ressourcen Management). Sie können Ihren bisherigen Umgang mit Stressoren analysieren und lernen neue Möglichkeiten im Umgang mit diesen kennen ? ohne dabei in die Selbstoptimierungsfalle zu tappen. Ziel des Seminares ist es, Ihre Kompetenz im Umgang mit belastenden Situationen dahingehend weiterzuentwickeln, dass Sie diese als Herausforderung sehen und selbstbestimmt meistern können. Seien Sie dabei und sichern sich einen Seminarplatz in Tuttlingen ? ich freue mich auf Ihr Kommen und unseren Austausch. Dr. Stefan Braun

Veranstaltungsort

Aesculap Akademie GmbH

Am Aesculap-Platz

78532 Tuttlingen

Veranstalter

AESCULAP AKADEMIE GMBH