

Fortbildungsveranstaltung im Juni 2023

Stress-und Selbstmanagement: Ein „dickes Fell“ auf Rezept?

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen, sehr geehrtes Praxisteam,

hohe Arbeitsbelastung, große Verantwortung, immenser Bürokratieaufwand, wenig Freizeit – und dabei oft nicht die eigene Gesundheit im Blick: Nicht wenige Mitarbeiter fühlen sich am Ende eines Arbeitstages „völlig erledigt“ oder sogar ausgebrannt.

Stress entsteht sowohl durch äußere Stressoren wie auch durch die eigene Einstellung. Daher sind im alltäglichen Umgang mit Stress besonders die sog. „Selbstmanagement-Fähigkeiten“ gefragt. Ein gutes Stressmanagement kann helfen, den Stresspegel zu reduzieren und die Arbeitsmotivation zu erhalten. Denn Stress ist kein unabänderliches Schicksal. Unser Umgang mit Stress lässt sich verändern, um in belastenden Situationen widerstandsfähig, souverän und motiviert zu bleiben.

Ziel dieses Seminars ist es, einen angemessenen Umgang mit den Belastungen des Berufsalltags zu finden. Anhand typischer Beispiele aus der Praxis lernen Sie Stressursachen sowie erprobte Strategien zur Stressbewältigung kennen.

Termin: Samstag, **17.06.2023, 9.00 – 14.00 Uhr**

Ort: Schulungszentrum des MVZ Dr. Eberhard & Partner Dortmund GbR (ÜBAG)
Hansakontor 2. Etage, Silberstr. 22, 44137 Dortmund

Referentin: Dr. Andrea Schuhmacher, Diplom-Psychologin, Köln - Beraterin, Coach und Trainerin,
Expertin für Kommunikation, Organisations- und Personalentwicklung

Kosten: 150,00 € pro Person, 400€ für 3 Personen

Programm:	09.00 – 09.15 Uhr	Begrüßung
	09.15 – 10.30 Uhr	Teil 1: A) Stressmanagement • Wie Stress entsteht und was er anrichtet • Realitätscheck - Stress, Wahrnehmung und die „Wahrheit“
	10.30 – 10.45 Uhr	Pause
	10.45 – 12.15 Uhr	Teil 2: A) Stressmanagement - Fortsetzung • Wirkungsvolle Methoden für Stress-Prophylaxe & Stress-Abbau • 13 sofort anwendbare Anti-Stress-Strategien
	12.15 – 12.45 Uhr	Pause / Imbiss
	12.45 – 13.45 Uhr	Teil 3: B) Selbstmanagement • Erfolgreich mit sich selbst umgehen • Realitätscheck: Klares Denken, Fühlen und Handeln im Alltag • Erprobte Strategien zum Aufbau von Widerstandskraft: • Wie Sie sich „ein dickes Fell“ wachsen lassen
	13.45 – 14.00 Uhr	Abschluss / Feedback

Mit freundlichen, kollegialen Grüßen

Dr. med. Petra Kappelhoff, MVZ Dr. Eberhard & Partner Dortmund GbR (ÜBAG)

Anmeldung

MVZ Dr. Eberhard & Partner Dortmund GbR (ÜBAG)

z.Hd. Frau Stegemann

Brauhausstr. 4

44137 Dortmund

Tel.: 0231 / 453167, Mobil: 0172 / 2346428

Rückantwort per Fax.: 0231 / 443372 oder E-Mail an: stegemann@labmed.de

Hiermit melde ich mich / uns zur Teilnahme an der Fortbildungsveranstaltung an:

Stress-und Selbstmanagement: Ein „dickes Fell“ auf Rezept?

am Samstag, **17.06.2023, 9.00 – 14.00 Uhr** an.

Veranstaltungsort: Schulungszentrum des MVZ Dr. Eberhard & Partner Dortmund GbR (ÜBAG) , Silberstr. 22, Hansakontor, 2. Etage, 44137 Dortmund. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Kosten: 150,00 € pro Person (300€ für 2 Personen, 400€ für 3 Personen)

Personenzahl: _____

Name: _____

Praxis: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

(Praxisstempel)

Ort, Datum

Unterschrift

Anfahrtsskizze und Anmeldebestätigung werden Ihnen zugesandt.

@