

Termin: 15. und 16. Februar 2019
Uhrzeit: Freitag 15.00 - 19.00 Uhr
Samstag 09.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 440,00 €
Zielgruppe: Ärztinnen und Ärzte
Psychotherapeut/-innen
(auch für die Ehepartner geeignet)
Kursleiter(in): Dr. med. Dieter Olbrich &
Dipl.-Psych. Beate Gildehaus-Olbrich
Ort: Haus der Ärzteschaft
Tersteegenstr. 9
40474 Düsseldorf
Punkte: 17 •

**Anmeldung
bitte schriftlich an**

**Nordrheinische Akademie
Andrea Ebels**
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf

Telefon: 0211 4302 2801
Fax: 0211 4302 2809

andrea.ebels@aekno.de
www.akademienordrhein.info



„Selbstmanagement - Ressourcenorientiert“

Einführung in das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) -
wie ich mir Freiräume im Alltag schaffe

**Fortbildungsveranstaltung
Für Ärztinnen und Ärzte**

Fit gegen Burn-out

Der ärztliche Alltag zeichnet sich durch große körperliche wie mentale Belastungen aus. Als gesundheitserhaltende Schutzfaktoren gelten neben einer guten Balance zwischen Beruf und Privatleben ein gutes soziales Netz und die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren. („Distanzierungsfähigkeit“). Dazu reichen bewusste Vorsätze oft nicht aus – Ärztinnen und Ärzten kennen das: vom Wunsch nach mehr Freiräumen zur Umsetzung ist ein weiter Weg. Dies kann zu anhaltender Überlastung und chronischem Stress führen und auf Dauer in Erschöpfung und Burn-out einmünden. Wie ich mir meine Freiräume schaffe und erhalte, vermittelt dieser Kurs.

Vorgestellt wird dabei das ressourcenorientierte Selbstmanagement nach dem „Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)“ - es soll die Selbstregulation und Handlungsfähigkeit von Ärztinnen und Ärzten fördern. ZRM ist ein an persönlichen Ressourcen des Einzelnen orientiertes Training, das sowohl kognitive als auch emotionale und körperliche Aspekte in den Lern- und Entwicklungsprozess einbezieht, damit es Ärzten gelingt, sich ihre eigenen Freiräume zu schaffen – und zu erhalten.

Programm

Freitag, 15.02.2019	15.00 - 16.00 h	Einführung in das ZRM: Rubikonmodell; Meine Wünsche (Motive)
	16.00 - 17.00 h	Neurobiologie: 2 Entscheidungssysteme und somatische Marker
	17.00 - 17.30 h	PAUSE
	17.30 - 19.00 h	Bildwahl - Ideenkorb und Affektbilanz Meine Vision Abschluss 1. Tag
Samstag, 16.02.2019	09.00 - 10.30 h	Mein persönliches Mottoziel entwickeln
	10.30 - 11.00 h	PAUSE
	11.00 - 12.00 h	Ressourcen und Erinnerungshilfen für meinen Alltag
	12.00 - 13.00 h	MITTAGSPAUSE
	13.00 - 13.30 h	Ressourcen und Erinnerungshilfen für meinen Alltag - <i>Fortführung</i>
	13.30 - 15.00 h	Mein Mottoziel im Alltag: Passungscheck und Zielpyramide
	15.00 - 15.30 h	PAUSE
	15.30 - 17.00 h	Mein Mottoziel in der „Alltags-Routine“ anwenden: Wenn-Dann-Pläne
17.00 - 18.00 h	Transfer, Vernetzung und Abschluss	