

Kleiner Kurs für Ärzte zur Überlastungsprävention
Selbstmanagement im Praxisalltag



Selbstmanagement im Praxisalltag

Wie werden wir wirksam? Wie können wir sinnvoll und zielgerichtet handeln? Wie können wir uns selbst an die Hand nehmen und steuern? Wie können wir uns selbst besser kennen lernen und führen? Wie können wir unseren Ansprüchen gerechter werden? Wie managen wir Unabänderliches? Und wie wachsen wir an unseren Aufgaben und Herausforderungen? –

Diese und andere Fragen führen uns zur wichtigen Kompetenz des Selbstmanagements. Jeder hat diese Kompetenz - mehr oder weniger. Und jeder braucht sie. Menschen, die Unternehmen führen, müssen sehr auf ihr Selbstmanagement achten, wenn sie in der Komplexität ihrer Aufgaben gut navigieren und sich dabei selbst nicht verlieren wollen.

Wie geht also ein gutes Selbstmanagement im Praxisalltag?

Das Seminar beleuchtet und erarbeitet mit den Teilnehmer:innen wichtige Aspekte des Selbstmanagements. Ziel ist es zum einen, die Möglichkeiten eines solchen Managements auszuloten und zum anderen allen Teilnehmenden Hilfestellung dafür zu geben, die persönlichen Stellschrauben zu erkennen und aktiv zu nutzen.

Inhalte des Seminars sind:

1. Was ist Selbstmanagement?

Fokussieren, Priorisieren, Werten, Erkennen, Definieren, Entscheiden, Strukturieren, Planen, Organisieren, Probieren, Lernen, Prüfen, Vertrauen, Danken, Betrauern, Verabschieden ...

2. Ziele und Aufgaben, u.a.

- berufliche und private Ziele definieren, priorisieren, ausbalancieren, prüfen, modifizieren
- Management als Dienst: Definition entscheidender beruflicher Routinen
- positives Lernen

3. Arbeitsabläufe

- gezielte Beobachtung
- Planungsmöglichkeiten
- Feedbackprozesse (Engagement, Zielfähigkeit und Fehler)

4. Zeit

- Strategien und Regeln
- Zeit- und Tagesplanung
- Zeitfresser und Datenflut bekämpfen

5. Motivation

- persönliche Beweggründe
- Selbstvertrauen
- intentionale und präintentionale Hürden
- Umgang mit Scheitern und Restriktionen
- Motivation erneuern und pflegen

6. Gesundheit

- Selbstwahrnehmung
- Energiemanagement
- Stressreduktion
- Erste Hilfe in akuter Belastung
- Salutogenese und Burnout-Prävention
- Abgrenzen

7. Persönliche Stellschrauben

- Entscheidung und Auswahl
- Relevanz für den Arbeitsalltag
- Übung und Konkrete Umsetzung
- Feedback
- nachhaltig lernen

Methoden:

Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, kurze Übungen, Coaching

Teilnehmer*innen:

6 – 7 Ärzte mit eigener Praxis oder Niederlassungswunsch

Seminarleiter | Coach:

Torsten Klatt-Braxein

Veranstaltungsort:

Beratung + Fortbildung für Heilberufe
Beratungsbüro Torsten Klatt-Braxein
Münchener Straße 4
10777 Berlin



Termine:

Seminar: Freitag 07.06.2024, 14 - 20 Uhr mit Pause
Coaching: Freitag 27.09.2024; 14 - 20 Uhr mit Pause

Investition:

495 € inkl. Unterlagen und Snack

Zertifizierung bei der ÄK Berlin:

wird beantragt

Anmeldung:

Über die beiliegende Faxanmeldung oder Kontaktformular:
<https://www.salusmedici.de/kontakt/>

Fax-Antwort | Anmeldung:

1. Ausdrucken

2. Ausfüllen

3.

Faxen an: 030 21 96 97 30
oder per E-Mail an: heilberufe@salusmedici.de

Ich melde mich / wir melden uns verbindlich an:
Kurs »Selbstmanagement im Praxisalltag für Ärzte«

Termin(e):

Praxis / Firma:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon / Fax:

E-Mail:

Rechnung zu Händen:

1. TeilnehmerIn

Nachname:

Vorname:

E-Mail:

Telefon:

2. TeilnehmerIn

Nachname:

Vorname:

E-Mail:

Telefon:

Ort, Datum:

Unterschrift: