

ANMELDUNG:

Intensivseminar: Zeit- und Selbstmanagement für ärztliche Leistungsträger

Bitte in DRUCKSCHRIFT ausfüllen und an folgende Anschrift:
Akademie Niere, Achenbachstraße 43, 40237 Düsseldorf oder
per Fax an die Nummer: 0211 60069298 senden.
Ihre Anmeldung können Sie uns auch gerne, mit nachstehenden
Angaben, per E-Mail an samland@akademie-niere.de senden.

Frau/Herr

Nachname

Vorname

Titel

Geburtsdatum

Rechnung an (Dienst- oder Privatadresse):

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Fax

E-Mail

Am Intensivseminar „Zeit- und Selbstmanagement für ärztliche Leistungsträger“ vom 22.-25.03.2012 auf Sylt nehme ich teil

Die Teilnehmergebühr beträgt Euro 790,-
Für Mitglieder der Akademie Niere Euro 750,-

Die Kursgebühr überweise ich bis zum 10.03.2012, jedoch erst nach verbindlicher Teilnahmebestätigung durch die Akademie auf das Konto:

Akademie Niere
Commerzbank Düsseldorf
BLZ 300 400 00
Konto-Nr.: 40 30 441

Ich bestätige durch meine Unterschrift, dass ich die vor-
genannten Teilnahmebedingungen gelesen und akzeptiert
habe.

Datum/Unterschrift

Für Rückfragen stehen wir Ihnen selbstverständlich
gerne zur Verfügung.

Kontakt und Anmeldung:

Akademie für Fort- und Weiterbildung
Nieren- und Hochdruckkrankheiten

Geschäftsführer: Prof. Dr. Bernd Grabensee

Achenbachstraße 43
40237 Düsseldorf
Tel: 0211 - 600 692 97 oder 99
Fax: 0211 - 600 692 98
E-Mail: samland@akademie-niere.de
www.akademie-niere.de

Ansprechpartner:

Sabine Samland/Iris Horstmann

LINDNER
HOTELS & RESORTS

SEMINARORT: Lindner Hotel Windrose

Strandstraße 19
D-25996 Wenningstedt/Sylt
Deutschland

Telefon: +49 4651 940-0
Telefax: +49 4651 940-877
E-Mail: info.windrose@lindner.de



**Akademie
Niere**

in Zusammenarbeit mit

medplus kompetenz

Sylter Seminar 2012

Zeit- und Selbstmanagement für ärztliche Leistungsträger

22. – 25.03.2012

Veranstalter:

Akademie für Fort- und Weiterbildung
Nieren- und Hochdruckkrankheiten,
Düsseldorf

Geschäftsführer:

Prof. Dr. Bernd Grabensee

Leitung:

Jens Hollmann,
medplus kompetenz



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in Zusammenarbeit mit der Akademie für Fort- und Weiterbildung Nieren- und Hochdruckkrankheiten und dem Unternehmen medplus-kompetenz findet das Seminar: „Zeit- und Selbstmanagement für ärztliche Leistungsträger“ auf Sylt statt.

Zeit- und Leistungsdruck sowie schwierige Situationen mit Patienten und anderen Berufsgruppen stehen im beruflichen Alltag von Nephrologen auf der Tagesordnung. Ziel des ersten Seminarteils sind Zeitmanagement-Methoden, die Ihnen Alternativen bieten und Zeitfresser reduzieren. Sie werden sich zunehmend Freiräume schaffen, um die strategischen Herausforderungen wirksam umzusetzen. Es wird eine entsprechende Bandbreite an praxiserprobten Methoden vermittelt und trainiert. Die moderne Stressforschung weiss heute, dass es kein allgemeingültiges Rezept geben kann, sondern auf unterschiedliche Persönlichkeitstypen ein passendes Konzept.

Im zweiten Teil des Seminars – Selbstmanagement – werden wir ein tieferes Verständnis menschlicher Verhaltenssteuerung erarbeiten und von der Resilienzforschung und deren konkreter Umsetzung in das medizinische Umfeld profitieren.

Dieses Seminar wird ein wichtiger Baustein für Ihren persönlichen und beruflichen Erfolg und im entscheidenden Maße zu Ihrer Balance und Erhaltung der Leistungsfähigkeit beitragen. In dem Seminar werden unterschiedliche besonders im Arztberuf gut einsetzbare Methoden einschließlich interaktiver Elemente in Einzel- und Kleingruppenarbeit eingesetzt. Es bleibt Raum für Dialog in der Gruppe und das persönliche Gespräch mit den Referenten. Die Teilnehmer erhalten Handouts für die einzelnen Module zum Beginn der Veranstaltung. Die Teilnahme an dem Seminar wird durch eine Teilnahmebescheinigung belegt.

Die Zertifizierung des Seminars wurde bei der Landesärztekammer beantragt. Die Teilnahme ist auf 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrenzt. Akademie-Mitglieder haben eine Zugangspriorität, im Übrigen entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

Die Teilnehmergebühr beträgt Euro 790,-
Für Mitglieder der Akademie Niere Euro 750,-
Wir freuen uns, Sie auf Sylt als Teilnehmer begrüßen zu können.

Prof. B. Grabensee

Jens Hollmann

Programm

■ Donnerstag, 22.03.2012, Tag 1: Seminareinstieg

- 14.30–17.30 Uhr **Modul 1:**
Unterschiede zwischen Zeit- und Selbstmanagement, Inventur: Analyse der eigenen Stressoren, Ziele zur persönlichen Stress-Balance
- 18.00 Uhr *gemeinsames Abendessen*

■ Freitag, 23.03.2012, Tag 2: Zeitmanagement

- 09.30–12.30 Uhr **Modul 2:**
Krafträuber erkennen, Leistungspotenzial nutzen, Warum Wissen nicht zum Handeln führt, Eisenhower-Matrix, ALPEN-Methode
- 12.30–15.30 Uhr *Mittagessen, Nordic-Walking – optional: individueller Strandspaziergang oder Wellnessangebote des Hotels*
- 15.30–17.30 Uhr **Modul 3:**
Selbstbilder von Ärzten, Eigene Grenzen erkennen und anerkennen, Korrelationen von Persönlichkeit und Selbstmanagement, Stresstoleranz, Entspannungstechniken für Zwischendurch

■ Samstag, 24.03.2012, Tag 3: Selbstmanagement

- 09.30–12.30 Uhr **Modul 4:**
Strategien zur Stressbewältigung, Handlungsspielräume erweitern, Zufriedenheit steigern, Erkenntnisse der Resilienzforschung für den Alltag, Stabile Zonen erkennen und ausbauen, Übungen zur Selbstregulation: Bodyscan u. a.
- 12.30–15.30 Uhr *Mittagessen, Nordic-Walking – optional: individueller Strandspaziergang oder Wellnessangebote des Hotels*
- 15.30–17.30 Uhr **Modul 4:**
Selbstführung und Selbstregeneration, Kurzfragebogen Selbstregulation, Motivational Interviewing, Übungen zur Selbstregulation: Atementspannung u. a.

■ Sonntag, 25.03.2012, Tag 4: Transferschritte für die Praxis

- 09.30–11.00 Uhr **Modul 5:**
So gelingt die Balance: Transferschritte für den medizinischen Alltag und gemeinsames Feedback
- 11.00 Uhr *Ende der Veranstaltung und Abreise*



Jens Hollmann

Inhaber des Unternehmens medplus-kompetenz®, ist Lehrbeauftragter an der Apollon Hochschule der Gesundheitswirtschaft und einer der angesehensten Berater für Chefärzte und ärztliche Führungskompetenz im deutschsprachigen Raum: Seit vielen Jahren trainiert er leitende Führungskräfte

in Kliniken in den Themenfeldern wirksame Führung (Motivation, Konflikt-Management und Team-Entwicklung) und ist Experte für das Thema „Selbstmanagement für ärztliche Leistungsträger“.

Weitere Publikationen und Informationen finden Sie auf: www.medplus-kompetenz.de

Sein neues Buch: „Führungskompetenz für Leitende Ärzte“ ist 2010 im Springer Verlag Heidelberg erschienen und wurde begeistert vom Publikum und der Fachpresse aufgenommen.



„Für alle fachlich guten Ärzte, die ihre nicht-medizinischen Soft Skills verbessern wollen, lohnt sich ein Blick in das neue Buch.“

Ärztezeitung.de - Klinikreport,
16.09.2010