



# BURNOUTPROPHYLAXE UND RESILIENZ

FÜR TIERÄRZTINNEN  
UND TIERÄRZTE

# BURNOUTPROPHYLAXE UND RESILIENZ

FÜR TIERÄRZTINNEN UND TIERÄRZTE

## ÜBERBLICK UND NUTZEN

Sie sind oft erschöpft? Sie arbeiten mehr, als Ihnen lieb ist? Ihre frühere Begeisterung für Ihre Arbeit hat stark abgenommen? Ihr Beruf erfüllt Sie nicht mehr genau so wie früher? Das Verhältnis zwischen Arbeitsaufwand und Verdienst stimmt nicht?

Willkommen im Club! Es scheint Ihnen wie vielen Ihrer Kolleginnen und Kollegen zu gehen. Und möglicherweise sind Sie bereits auf bestem Weg in ein Burnout. Und da sollten Sie schnell etwas tun.

In diesem Seminar analysieren Sie Ihre Werte, Glaubens- und Reaktionsmuster und reflektieren Ihre Belastungssituationen. Sie bekommen Tipps und Übungsvorschläge wie Sie sich vor stressbringenden Situationen und energieraubenden KundInnen abgrenzen.

### THEMEN

- Was ist Resilienz?
- Die Wirkung persönlicher Werte und Glaubensmuster auf Wahrnehmung und Denken
- Zeit- und Prioritätenmanagement
- Achtsamer Umgang mit Emotionen
- Stressbewältigung
- Umgang mit Konflikten

### NACH DIESEM SEMINAR KÖNNEN/WISSEN SIE

- Effektives Aufrechterhalten und Wiederherstellen der eigenen Balance
- Ärger und Frustrationen im Alltag effektiv begegnen
- wie Sie Methoden zur Unterstützung der psychischen Widerstandsfähigkeit anwenden können
- wie Sie mit Veränderungen entspannter umgehen können
- Ihren eigenen inneren Zustand bewusster managen
- Energieräuber erkennen und vermeiden
- Innere Ressourcen kennen und einsetzen
- Soziale Beziehungen positiv beeinflussen
- wie Sie mit Konflikten umgehen

### ARBEITSWEISE

- Interaktive Impulsvorträge
- Diskussionen

# BURNOUTPROPHYLAXE UND RESILIENZ

FÜR TIERÄRZTINNEN UND TIERÄRZTE

## DETAILS

<b>Datum/Zeit</b>	30. Oktober 2019 16.00 – 20.00 Uhr
<b>Ort</b>	Österreichische Tierärztekammer Hietzinger Kai 87 1130 Wien
<b>Investition</b>	€ 246 inkl. USt.
<b>Bildungsstunden</b>	8 BS (allgemein)
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://vetak.at/burnout-ws2019">vetak.at/burnout-ws2019</a>

## ABLAUF

16.00 – 16.10	Begrüßung & Vorstellungsrunde
16.10 – 16.30	Interaktiver Impulsvortrag: Was ist Resilienz
16.30 – 17.00	Workshop: persönliche Glaubensmuster und Werte
17.00 – 18.00	Interaktiver Impulsvortrag: Emotionen & Konflikte
18.00 – 18.30	Pause
18.30 – 19.30	Workshop: Zeit- und Prioritätenmanagement, Stressbewältigung
19.30 – 20.00	Ausblick, Verabschiedung

*Die Veranstaltung ist mit viel praktischer Übung für Beruf und Alltag ausgelegt sowie mit einem Schwerpunkt auf Achtsamkeitsmethode, welche in den letzten Jahren als eine der effektivsten Werkzeuge zur persönlichen Stressprophylaxe auch breite wissenschaftliche Anerkennung gefunden hat.*

# BURNOUTPROPHYLAXE UND RESILIENZ

FÜR TIERÄRZTINNEN UND TIERÄRZTE

## REFERENTINNEN UND REFERENTEN

### **CHRISTOPH KÖCK**

hat 17 Jahre seines Lebens als Buddhistischer Mönch in Thailand und Europa verbracht. Seit Beginn der 2000er Jahre lebt er wieder in seiner Heimatstadt Wien. Sein Tätigkeitsfeld ist Psychotherapie und Coaching, Life-Balance und Resilienz, sowie das Unterrichten von Achtsamkeit und Meditation, im Einzelsetting, für Gruppen und Firmen. Besonderes Anliegen ist ihm die Einsichten westlicher und östlicher Psychologie relevant und lebensnah zu integrieren. Er betont Achtsamkeit als Weg sich selbst zu kennen, und verankert in diesem Wissen das Leben in allen seinen Facetten stimmig zu gestalten. Dies betrifft unter anderem den Umgang mit Stress, das Fördern positiver Emotionen und Resilienz, der Fähigkeit bei der Sache zu bleiben, und der Pflege zwischenmenschlicher Beziehungen. Christoph ist Gründungsmitglied vom Berufsverband für MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).



### **MAG. RER. NAT. PETER POKORNY**

Wirtschaftspsychologe mit Schwerpunkt Personalentwicklung und Erwachsenenbildung, arbeitet seit rund 20 Jahren daran, Menschen und Organisationen nachhaltig erfolgreicher zu machen.

Beratung über verschiedene Vertriebs-Managementpositionen im internationalen Großkonzern bis zuletzt einer langjährigen Tätigkeit als Vorstand eines auf Lernkonzeption, Gestaltung von Lernmedien und Lernbegleitung spezialisierten mittelständischen Marktführers in Österreich. Sein besonderes Interesse gilt dem effizienten, wirkungsvollen und dauerhaften Aufbau von Handlungskompetenzen in Unternehmen. Peter Pokorny ist Geschäftsleiter und Managing Partner bei der Upgradegroup.

[www.upgradegroup.com](http://www.upgradegroup.com)



# BURNOUTPROPHYLAXE UND RESILIENZ

FÜR TIERÄRZTINNEN UND TIERÄRZTE

## WEITERE TERMINE UND GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

### TERMINE 2020:

noch keine bekannt

Das Kursangebot umfasst Seminarunterlagen, Kaffee, Kuchen, Erfrischungsgetränke und Mittagessen. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eintretens und nach Maßgabe freier Plätze berücksichtigt. Wir ersuchen Sie, nach Erhalt der Rechnung die Teilnahmegebühr binnen 14 Tagen, sollte das Seminar früher stattfinden, dann bis zum Seminartermin zu überweisen. Die Rechnung wird per E-Mail oder Post versendet. Sollten Sie spezielle Bedürfnisse (Barrierefreiheit, Lebensmittelunverträglichkeiten etc.) haben, geben Sie uns diese bitte bekannt. Inhaltliche Änderungen vorbehalten. Bei Nichterreichen der MindestteilnehmerInnenzahl wird die Veranstaltung vom Veranstalter abgesagt/verschoben.

### STORNO

Alle Stornierungen müssen in jedem Fall schriftlich erfolgen. Bei jeder Stornierung beträgt die Bearbeitungsgebühr € 30,- 4 Wochen bis 1 Woche vor Seminarbeginn berechnen wir 50 %, bei späterer Stornierung 100 % des Seminarbeitrages. Bei der Nennung und Teilnahme eines in die Zielgruppe passenden Ersatzteilnehmers entfällt die jeweilige Stornogebühr, es kommt nur die Bearbeitungsgebühr zur Anwendung. Sollte ein VETAK- Seminar durch Krankheit des/der Trainers/in, zu geringe Teilnehmerzahl, höhere Gewalt oder andere unvorhersehbare Ereignisse ausfallen, kann die VETAK nicht zum Ersatz von Reise- und Übernachtungskosten verpflichtet werden.

### ANSPRECHPARTNERIN/SEMINARMANAGEMENT

Mag. Silvia Stefan-Gromen  
vetak@tieraerzterverlag.at  
T: +43 1 512 30 78 - 41



**VETAKADEMIE**

Österreichischer Tierärztee Verlag Ges.m.b.H., Hietzinger Kai 87, 1130 Wien, Tel. 01/512 30 78  
FN 457146z, UID-Nr. ATU71358309