Positive Psychologie trifft Praxis – Gesund führen mit PERMA

21.-26.09.26 in Muro (Mallorca)

Stark bleiben im fordernden Berufsalltag – mit Resilienz, Selbstfürsorge und dem PERMA-Modell

Die Reise in der Welt des Positive Leadership geht weiter!
Tierärztinnen und Tierärzte stehen tagtäglich unter hohem Druck – ständige Erreichbarkeit, emotionale Belastungen, hohe Verantwortung – der tierärztliche Berufsalltag fordert viel. Oft zu viel. Und irgendwann ist der Akku leer.

Dieses viertägige Seminar auf Mallorca bietet Raum zum Innehalten, Auftanken und Neuausrichten und **ist Ihre Einladung, wieder bei sich selbst anzukommen**.

In vier Themenblöcken nehmen wir den Fuß vom Gas, blicken ehrlich auf Belastungen – und entdecken gemeinsam, wie Sie dauerhaft Kraft, Klarheit und Lebensfreude zurückgewinnen können.

Mit dem **PERMA-Modell der Positiven Psychologie** nach Martin Seligman erlernen Sie alltagstaugliche Methoden, um Stress besser zu bewältigen, Ihre psychische Widerstandskraft zu stärken und erste Anzeichen von Erschöpfung ernst zu nehmen, bevor sie zum Problem werden.

Worum es geht:

- Das PERMA-Modell als Werkzeug für mentale Gesundheit und persönliches Wohlbefinden
- Eigene Ressourcen (wieder)entdecken und nachhaltig nutzen
- Frühwarnzeichen von Erschöpfung wahrnehmen und ernst nehmen
- Resilienz gezielt aufbauen – auch in fordernden Situationen
- Austausch auf Augenhöhe mit Kolleginnen und Kollegen in geschützter Atmosphäre

Erleben Sie, wie wir wissenschaftlich fundierte Inhalte mit erfahrungsorientierten Methoden verbinden – in einer Umgebung, die zur inneren Ruhe und Klarheit einlädt.

Mallorca bietet dafür den perfekten Rahmen: Mediterranes Klima, Weitblick, Natur – ein Seminarraum unter freiem Himmel. Zeit zum Durchatmen. Zeit zum Auftanken. Zeit für Sie.

Was bleibt, ist mehr als Wissen:
Ein gestärktes Ich, neue Perspektiven und das Gefühl: *Ich kann gut für mich sorgen – auch im Alltag.*

Melden Sie sich jetzt an und gönnen Sie sich diese stärkende Auszeit.
Ob als Wiederholungsteilnehmerin oder Wiederholungsteilnehmer oder neu dabei – wir freuen uns, Sie auf dieser Reise zu mehr psychischer Gesundheit und Selbstfürsorge zu begleiten.

Ihre Begleiter:
Karsten Fechner und Uwe Mettlach – mit Erfahrung, Herz und Klarheit – gestalten einen sicheren, lebendigen Raum für Entwicklung, Reflexion und echte Begegnung.

Besonderheiten / Hinweise:

- **Methodenmix** aus Impulsen, Übungen, Selbstreflexion, Gruppenaustausch, Körper- und Achtsamkeitspraxis.
- **Jeder Nachmittag** bietet u.a. Raum für Vertiefung, individuelle Fragen, kollegialen Austausch und Praxisübertragung.
- **Gestaltung offen**, um situativ auf Gruppendynamik, Bedürfnisse und Wetterbedingungen vor Ort einzugehen.

Programmablauf

21.09.26	**Individuelle Anreise – Gemeinsames Abendessen**
22.09.26	09:00 – 13:00 Uhr **Grundlagen & Selbstwahrnehmung** • Begrüßung, Kennenlernen & Erwartungen • Einführung in die **Positive Psychologie** • Vorstellung des **PERMA-Modells** nach Seligman • Einführung in die **Burnout-Uhr**: Warnzeichen erkennen und verstehen • **Achtsamkeitstraining** – Grundlagen und praktische Übung • **Atem- und Entspannungssequenzen**
	15:00 – 18:00 Uhr • **Vertiefung & Austausch:** Selbstreflexion und Diskussion in Kleingruppen zu den Themen des Vormittags
23.09.26	09:00 – 13:00 Uhr **Gedanken, Emotionen & Handlungsspielräume** • **Training emotionaler Kompetenz** (TEK): Gefühle erkennen, benennen und regulieren • Impulse zur **Polyvagal-Theorie**: Sicherheit und Regulation im Nervensystem fördern • Aktive **Entspannungstechniken**
	15:00 – 18:00 Uhr • **Vertiefung & Austausch:** Transferübungen in Kleingruppen: Anwendung auf Praxisbeispiele aus dem Führungsalltag
24.09.26	09:00 – 13:00 Uhr **Innere Haltung & mentale Stärke** • Einführung in **Achtsamkeit, Selbstverantwortung, Kommunikation** • **Glück und Wohlbefinden** – Was die Forschung sagt und was wir übertragen können • Übungen zur **Selbstwirksamkeit** und Stärkung positiver Selbstbilder • **Selbstcoaching-Tools**: Techniken zur eigenständigen Reflexion und Steuerung • Aktive und passive **Entspannungstechniken**
	15:00 – 18:00 Uhr • **Vertiefung & Austausch:** Einzel- und Gruppenübungen zur Selbstfürsorge und mentalen Regeneration

25.09.26	09:00 – 13:00 Uhr **Integration & Transfer in die Praxis** • **Reflexion des Gelernten:** Was nehme ich mit? Was hat gewirkt? • **Positive Kommunikation** vertiefen • Letztes Entspannungsmodul – z. B. Kombination verschiedener **Entspannungstechniken** • **Transfer in den Alltag:** Erstellung individueller Aktionspläne zur Umsetzung der neuen Erkenntnisse
	15:00 – 18:00 Uhr • **Lernerfolge reflektieren**: Was haben wir gelernt und wie können wir uns weiterentwickeln? • **Abschluss & Ausblick:** Gemeinsamer Rückblick und persönliche Erkenntnisse sowie Ausblick auf die zukünftige Zusammenarbeit
26.09.26	**Individuelle Abreise**

Teilnahmegebühren:
(Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt., Übernachtung und Vollpension. Nicht im Preis enthalten sind die Anreisekosten und Getränke außerhalb der Seminarzeiten.)

Bei Anmeldung bis zum 31.12.2025:
bpt-Mitglied 2.300 €
Nicht-Mitglied 2.800 €

Bei Anmeldung ab dem 01.01.2026:
bpt-Mitglied 2.450 €
Nicht-Mitglied 2.950 €

30% der Teilnahmegebühr ist am 31.12.2025 fällig, der Rest sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

ATF-Anerkennung:
26 ATF-Stunden

Teilnehmerzahl:
Min. 12 Personen
Max. 17 Personen

Familien-/Partnerbuchungen und Aufenthaltsverlängerungen:
Sie möchten ihren Partner oder ihre Familie mitnehmen? Oder ihren Aufenthalt verlängern?
Kein Problem! Bitte wenden Sie sich für die Buchung direkt an Frau Irina Süssmann vom Hotel Rural Finca Predio Son Serra:

Hotel Rural Finca Predio Son Serra
Rustic Bar S.L.
Irina Süssmann
Carretera Muro-Can Picafort Km 7
07440 Muro
Mallorca, Spanien

Telefon: +34 971 53 79 80
E-Mail: prediosonserra@gmail.com
www.finca-son-serra.com

Bitte gut lesbar ausfüllen! Anmeldung zur Teilnahme an der bpt-Fortbildung:

Positive Psychologie trifft Praxis – Gesund führen mit PERMA

21.-26.09.26 in Muro (Mallorca)

❑ **Bitte informieren Sie mich über künftige bpt-Fortbildungsreisen und bpt-Seminare**

Name, Vorname: _____

Tierarztpraxis: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon (tagsüber): _____

E-Mail: _____

bpt Akademie GmbH, Hahnstr. 70, 60528 Frankfurt
Gläubiger-Identifikationsnummer DE58FRA00000242298
Mandatsreferenz: Seminargebühr

SEPA-Lastschriftmandat
Ich ermächtige die bpt Akademie GmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der bpt Akademie GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut (Name und BIC): _____

IBAN: _____

Kontoinhaber: _____
(falls abweichend)

Unterschrift: _____

Kostenfreie Stornierungen sind bis zum 31.12.25 möglich. Bei Stornierungen bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 30 % der gesamten Veranstaltungskosten als Stornogebühr verrechnet. Bei Stornierungen ab dem 30. Tag bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn fallen 80% der gesamten Veranstaltungskosten als Stornogebühren an. Spätere Stornierungen können leider nicht berücksichtigt werden. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.
Die Veranstalter übernehmen keine Haftung für Schäden (z.B. infolge Veranstaltungsabsage), außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit sowie im Falle der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit.

Mit den Veranstaltungsbedingungen erkläre ich mich einverstanden, insbesondere damit, dass meine personenbezogenen Daten gemäß der Veranstaltungsbedingungen für Seminare (siehe unter www.bpt-akademie.de) behandelt werden.
Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich approbierte(r) Tierarzt / Tierärztin bin.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Bitte senden an: bpt Akademie GmbH, Hahnstr. 70, 60528 Frankfurt
E-Mail: seminare@bpt-akademie.de