bpt bundesverband praktizierender tierärzte e.v.

Selbstfürsorge in der Tierarztpraxis fördern

„Me-Time“ – oder warum es sich lohnt, gut für sich zu sorgen

06. - 11.06.2023 (über Fronleichnam) in Muro (Mallorca)

Trainerteam	Karsten Fechner und Uwe Mettlach

Me-Time = „Ich-Zeit“, ist ein wichtiger Bestandteil der Selbstfürsorge / Resilienz, also der Fähigkeit, Belastungen und Krisen besser zu meistern. Und die wird zunehmend wichtiger. Immer nur zu funktionieren, funktioniert nicht. Selbstfürsorge bedeutet, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen und sich darum zu kümmern, dass es einem gut geht – seelisch und körperlich. Forschungsbefunde zeigen, Selbstfürsorge zahlt sich aus und hat einen langfristigen Nutzen. Es lohnt sich also, gut für sich zu sorgen! Wir laden Sie ein, an vier Tagen gemeinsam mit uns Ihre „Selbstfürsorge“ zu stärken und zu steigern.

Durch gezielte Methoden und lösungsfokussierte Fragen wird der Selbstlernprozess der Teilnehmer/innen in Gang gesetzt und ihre Selbstfürsorgekompetenz dadurch nachhaltig gestärkt. Entdecken Sie mit uns die Zusammenhänge zwischen Problemen, Lösungen und anderen Veränderungen innerhalb und außerhalb des Praxisalltags. Praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Transferhilfen sorgen dafür, dass Sie die Selbstfürsorge-Impulse im Beruf und Alltag besser umsetzen und beibehalten.
Jetzt anmelden und Platz sichern!

Inhalte	👁 Was bedeutet Selbstfürsorge in der Tierarztpraxis? 👁 Theorie und Erfahrungen zum Thema Selbstfürsorge 👁 Möglichkeiten und Grenzen der Selbstfürsorge bei Mitarbeiter/innen 👁 Was bedeutet Selbstfürsorge im Praxisalltag einzuführen und zu halten? 👁 Hilfreiche Modelle kennenlernen und Methodenvielfalt ausprobieren 👁 Werkstätten zum Thema 👁 Best-Practice-Beispiele
Methoden	Trainerinput, moderierte Gruppendiskussion, Kleingruppenarbeit, Kollegen-Gespräche, Übungen und Praxissimulation, Trainerfeedback und Einzelfallarbeit, Teilnehmerunterlagen.

Programmablauf

06.06.2023	**Individuelle Anreise – Gemeinsames Abendessen um 20:00 Uhr**
07.06.2023	**09:00 – 13:00 Uhr** Übersicht zu dem Programmablauf und den Lernmethoden Einführung in das Thema der Selbstfürsorge für mich sowie meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Klärung und Bestandsaufnahme: Ressourcen und Belastungsfaktoren im Arbeitsalltag, potenzielle Veränderungsbedarfe und -möglichkeiten Den langfristigen Nutzen von Selbstfürsorge identifizieren und die Bedeutung der Eigenverantwortung kennenlernen Erfahrungsaustausch zu bereits verwendeten Methoden
	15:00 – 18:00 Uhr 1 Stunde Selbststudium (Reflexion und vertiefendes Selbststudium) 2 Stunden Kleingruppenarbeit
08.06.2023	09:00 – 13:00 Uhr Modelle, Methoden und Techniken der Selbstfürsorge kennenlernen und trainieren Reflexion und Kenntnis der eigenen Bedürfnisse und Energiequellen Werkstätten zur Umsetzung: Wie kann Selbstfürsorge am besten während der Arbeit und nach der Arbeit gelingen? Erfahrungsaustausch
	15:00 – 18:00 Uhr 1 Stunde Selbststudium (Reflexion und vertiefendes Selbststudium) 2 Stunden Kleingruppenarbeit
09.06.2023	**09:00 – 13:00 Uhr** Von inneren Schweinehunden, Glaubenssätzen und anderen Hindernissen Bedeutung von förderlichen Sprachmustern und Denkmodellen kennenlernen Werkstätten zum Einüben neuer Verhaltensroutinen
	15:00 – 18:00 Uhr 1 Stunde Selbststudium (Reflexion und vertiefendes Selbststudium) 2 Stunden Kleingruppenarbeit
10.06.2023	**09:00 – 13:00 Uhr** Vorstellen des Konzepts „Das innere Team“ nach Friedeman Schultz von Thun Werkstätten zum Inneren Team zur Selbstfürsorge Selbstfürsorge-Apotheke Abschlussevaluation
	15:00 – 18:00 Uhr 1 Stunde Selbststudium (Reflexion und vertiefendes Selbststudium) 2 Stunden Kleingruppenarbeit (was war mein größter Lernschritt?)
11.06.2023	**Individuelle Abreise nach dem Frühstück**

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 28.02.2023:
bpt-Mitglied 2.150 €
Nicht-Mitglied 2.650 €

Bei Anmeldung ab dem 01.03.2023:
bpt-Mitglied 2.300 €
Nicht-Mitglied 2.800 €

30% der Teilnahmegebühr ist am 28.02.2023 fällig, der Rest sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

ATF-Anerkennung:
26 Stunden

Teilnehmerzahl:
Min. 12 Personen
Max. 17 Personen

Corona:
Die Veranstaltung findet nach den gesetzlichen Vorgaben statt. Wir bitten um die Durchführung eines Selbsttests vor der Anreise und das Tragen einer FFP2-Maske in Innenräumen.

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, Islas Baleares, Spanien

Telefon: +34 971 53 79 80
Telefax: +34 971 86 05 40
E-Mail: son-serra@gmx.net
www.finca-son-serra.com

Information und Anmeldung:
bpt Akademie GmbH
Beate Düerkop-Scheld
Hahnstraße 70
60528 Frankfurt am Main

Tel. (0 69) 66 98 18 90
Fax (0 69) 66 98 18 92
E-Mail: seminare@bpt-akademie.de
www.bpt-akademie.de

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

Selbstfürsorge in der Tierarztpraxis fördern

06 - 11.06.2023 (über Fronleichnam) 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 28.02.2023 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
Fax: 0 69 – 66 98 18 92, E-Mail: seminare@bpt-akademie.de