

PROGRAMM AKADEMIE 2025

Resilienz- und Achtsamkeitstraining

Veranstalter: Medizin und Menschlichkeit e.V.
Ort: Domicilium Weyarn, Holzkirchener Str. 3, 83629 Weyarn

Ärztlich-Wissenschaftliche Leitung:
Julia Zaiß, Ärztin, Kaufering

Weitere Referentinnen und Referenten:
Dr. med. Christin Braun, Ärztin, Weiterstadt
Dr. med. Aljoscha Gottwald, Arzt, Lüneburg
Dr. med. Carla Reuter, Ärztin, Düsseldorf
Leonie Schubert, Ärztin, Münster
Lea Jütten, Ärztin, Essen
Samira Junt, Ärztin, Freiburg
Sereina Abendroth, Ärztin, Freiburg
Miriam Spillmann, Ärztin, Berlin
Nicola Krippel, Medizinstudentin
Dr. phil. Thoren Opitz, Körpertherapeut, München-Schwabing
Rebekka Hofmann, Bewegungs- und Tanztherapeutin
Susie Wimmer, Künstlerin, KlinikClown, Clowns ohne Grenzen

Die Seminar- und Workshopzeiten sind an allen Tagen folgende:
Morgenangebote (tägl. wechselnd ab Dienstag) von 07:30-08:15 Uhr
Kleingruppenarbeit (KG, ab Dienstag) von 09:30-10:30 Uhr
Block A: 11:00-13:00 Uhr
Block B: 15:00-18:30 Uhr (inkl. 30 Min Pause)
Block C: 20:00-21:00 Uhr

Montag, 17.3.2025, Beginn 15 Uhr, Check-In ab 13 Uhr möglich

Block B: Begrüßung und Vorstellung der Dozentinnen und Dozenten
Einführung Resilienz und positive Selbstbeziehung
Doz.: J. Zaiß, L. Jütten, L. Schubert

Block C: **Einführung Themen Kleingruppen**
Doz.: S. Abendroth

PROGRAMM AKADEMIE 2025

Resilienz- und Achtsamkeitstraining

Block A: 10:00-13:00 Uhr

Block B: 15:00-18:00 Uhr

Block C: 20:00-21:00 Uhr

Dienstag, 18.3.2025

Block A: **Achtsamkeit im beruflichen Kontext**, Lernzonenmodell

Praktische Übung: Grenzen spüren und wahren

Doz.: S. Junt, L. Jütten, M. Spillmann

Block B: **Kommunikation im Dialog**, Psychologische Sicherheit

Praktische Übung: Dialog

Doz.: Dr. med. C. Braun, J. Zaiß, S. Abendroth

Block C: **Workshop Embodiment von Grenzen & Dialog**

Doz.: Dr. phil. T. Opitz, S. Junt

Mittwoch, 19.3.2025

Block A: **Gefühle im beruflichen Kontext**

Praktische Übung: Bewusste Wahrnehmung von Gefühlen

Doz.: Dr. med. C. Braun, L. Jütten

Block B: **Werte des ärztlichen Handelns**

Praktische Übung: Zukunftsvision im medizinischen Kontext

Doz.: Dr. med. C. Reuter, S. Junt, J. Zaiß

Block C: **Workshop Körperwahrnehmung und Tanz**

Doz.: L. Jütten, M. Spillmann

Donnerstag, 20.3.2025

Block A: **Berührung im beruflichen Kontext Teil 1**

Doz.: S. Abendroth, R. Hofmann

Block B: **Berührung im beruflichen Kontext Teil 2**

Doz.: S. Abendroth, R. Hofmann

Block C: **Workshop zur Vertiefung von Kommunikation im Dialog**

Doz.: Dr. med. C. Braun

PROGRAMM AKADEMIE 2025

Resilienz- und Achtsamkeitstraining

Block A: 10:00-13:00 Uhr

Block B: 15:00-18:00 Uhr

Block C: 20:00-21:00 Uhr

Freitag, 21.3.2025

Block A: **Humor ist Medizin**

Praktische Übung: Humor lebendig werden lassen

Doz.: Dr. med. C. Braun, S. Wimmer

Block B: **Workshopnachmittag, u.a.**

Achtsamkeitsübungen: *J. Zaiß*

Queersensibel Arbeiten: *Dr. med. A. Gottwald, N. Krippel*

Selbstregulationsübungen: *Dr. phil. T. Opitz, L. Schubert*

Block C: **Präsentationen der Kleingruppenarbeit**

Doz.: Dr. phil. T. Opitz, S. Abendroth

Samstag, 22.3.2025

Block A: **Therapeutische Haltung und Resilienz stärken, Abschluss**

Doz.: J. Zaiß

Wir bitten Sie zu beachten, dass innerhalb der Seminare und Workshops Selbsterfahrungseinheiten wie geführte Meditationen, Wahrnehmungsübungen und Reflexionsrunden eingeplant sind. Die Teilnahme unterliegt der vollen Eigenverantwortlichkeit jeder Teilnehmerin und jedes Teilnehmers.

Dies ist KEIN therapeutisches Angebot.

Bei Fragen oder Anliegen kontaktieren Sie uns gern jederzeit.

Kleine Änderungen im Ablauf sind vorbehalten, bspw. ein Tausch einzelner Einheiten innerhalb der Veranstaltung.

Die Anmeldung und alle Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

Die Veranstaltung wird durch Stiftungsgelder der Steffen Lohrer Stiftung und Rothenfußerstiftung mit je 3000€ unterstützt, sowie durch 64 Wasserkisten von St. Leonhards Quellen.

Medizin und Menschlichkeit e.V.

Website: www.medizinundmenschlichkeit.de/aktionen/akademie

Mail: kontakt@medizinundmenschlichkeit.de

