



Insel KOS, Griechenland  
07.-14. Mai 2025

++ 40 ÄRZTEKAMMERPUNKTE +++ 40 ÄRZTEKAMMERPUNKTE +++ 40 ÄRZTEKAM

# SELBSTWIRKSAMKEITS - TRAINING

## LEICHTIGKEIT - VITALITÄT - WIDERSTANDSKRAFT

Erfahre wie Du Deine Selbstwirksamkeit im Praxis- oder Klinik-Alltag steigerst und Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit und Vitalität meisterst. Inspirierende Impulsvorträge, praktische Selbsterfahrungen und intensiver Austausch untereinander sind die Zutaten für eine außergewöhnliche Erfahrung mit nachhaltiger Wirkung.

Stärke Deine eigene Vitalität und bereichere Deine Wirksamkeit im Team, gegenüber Patienten und Kunden: Erlebe wie Du mit mehr Energie und Gelassenheit durch den Alltag gehen kannst.

Alle Infos unter:

[www.vitalitylabproject.de/kongress-kos-25](http://www.vitalitylabproject.de/kongress-kos-25)



Anmeldung:



KAMMERPUNKTE+++40 ÄRZTEKAMMERPUNKTE+++40 ÄRZTEKAMMERPUNKTE+++40 Ä



Franz Sperlich

Jörg Feuerborn



## INNEHALTEN

Die immer größer werdende **Beschleunigung von Veränderungen** in unserem Leben ist täglich spürbar. Immer mehr und immer schneller sollen wir Entscheidungen treffen. Dafür benötigen wir jede Menge mentaler Energie. Ist unsere Entscheidungsfähigkeit erschöpft spricht man von Ego-Depletion. Das Erreichen dieser biologischen Grenze hat Folgen: nicht nur für die **Qualität unserer Entscheidungen**, sondern für unsere **Zufriedenheit und Gesundheit**.

Erfahren Sie im **Training** die Hintergründe dieser und weiterer neurobiologischer Bedingungen für **Vitalität und Glück** und entwickeln im Training eine **individuelle Strategie für Ihre Ziele**.



## AUSRICHTEN



### Profitieren Sie von:

- der erholsamen Wirkung von **Klarheit und Neuausrichtung**
- bewährten Methoden aus dem **Narrativen Mentoring** und der **Positiven Psychologie**
- konkrete Tipps für die eigene Selbstwirksamkeit in Beruf- und Privatleben
- der **Dynamik der Gruppe** und der **Energie der Gemeinsamkeit**

### Weitere Angebote:

...um Themen voranzubringen und neue Energie zu tanken finden Sie hier:  
[www.vitalitylabproject.de](http://www.vitalitylabproject.de)

...und auf dem Seminarhof Feuerborn nördlich von Bremen.  
[www.seminarhof-feuerborn.de](http://www.seminarhof-feuerborn.de)

# WAS & FÜR WEN



# METHODEN

Wenn Sie nach oder mitten in der beruflichen Belastung nach Wegen suchen, Ihr **Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und auszubauen**, bietet das Selbstwirksamkeits-Training das ideale Format.

Dabei richtet es sich an Medizinberufler (ÄrztInnen, ApothekerInnen, etc.) als auch an deren ggf. nicht-medizinisch tätige Begleitung,

Zwei erfahrene Trainer begleiten Dich dabei, eine Standortbestimmung für Deine Vitalität und Zufriedenheit vorzunehmen. Finde gezielt Deine individuellen Stellschrauben zur Steigerung Deiner Selbstwirksamkeit, sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Bereich, und profitiere von neuen Erkenntnissen und Erfahrungen durch fundierte Hintergründe und bewährte Methoden.

Impulsvorträge, wissenschaftliche Hintergründe, Erkenntnisdialoge, Live-Coachings, Aktivierungsübungen und Zeit für Gespräche in kleinen Gruppen auch im Außenbereich bilden dabei die Elemente eines **außergewöhnlichen Trainingserlebnis**.

Ziel des Selbstwirksamkeits-Trainings ist die Stärkung Deiner Resilienz und einer neuer Klarheit in beruflichen und persönlichen Fragen.

## Trainingsaufbau:

4 aufeinander aufbauende Trainingsnachmittage, jeweils 2x 90 Minuten.

## Was Sie erwartet:

- Wie können Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie dabei helfen, den "Positivity Ratio" zu steigern und die eigenen Stärken im Alltag effektiver einzusetzen?
- Wie beeinflusst meine innere "Landkarte" mit meinen Werten und Glaubenssätzen meine Wirksamkeit und Zufriedenheit im Alltag?
- Stärkung der eigenen Wirksamkeit: Wie kann ich meinen Fokus auf meine Stärken lenken, um im Alltag mehr Flow und Effektivität zu erleben?
- Konsistent handeln, gezielt kommunizieren: Wie kann ich zum Dirigenten meines inneren Teams werden, Wertekonflikte klären und stets zu meiner Mitte zurückkehren?
- Vision und Ziele: Wie starte ich meinen Entwicklungsprozess, etabliere nachhaltig neue förderliche Lebensgewohnheiten und motiviere mich kontinuierlich, dranzubleiben?

*„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.“*

Albert Schweitzer



[www.VitalityLabProject.de/KOS](http://www.VitalityLabProject.de/KOS)