

Achtsamer Umgang und Kommunikation

mit fordernden Patienten für Arzthelferinnen und –helfer

Es ist die Visitenkarte Ihrer Praxis, wie Patienten am Thresen behandelt werden. Arzthelferinnen und –helfer die Ihre Klientel optimal betreuen sorgen für eine gute Atmosphäre – auch in stressigen Situationen. Diese erfordern klare Kommunikation und besonnenes Handeln. Den kühnsten Kopf bewahrt hier, wer genau weiß wie es ihm selbst gerade geht und was er braucht. Kommunikation und die individuelle Kompetenz, Stress zu bewältigen hängen direkt miteinander zusammen.

In diesem praxisorientierten Inhousetraining identifizieren die Seminarteilnehmenden ihre persönlichen Stresstrigger im Umgang mit Patienten. Sie lernen Möglichkeiten, achtsam und präsent damit umzugehen. In fachlichem Input und meditativen Übungen, basierend auf MBSR, erfahren sie, wie Geist, Körper und Emotionen am Stresserleben und den Stressreaktionen beteiligt sind. Sie erproben wertschätzende Kommunikation und aktives Zuhören. Im fachlichen Input und Austausch miteinander reflektieren sie außerdem die vier Seiten einer Botschaft, die bewussten und unbewussten Anteile und die Dos und Don'ts der Kommunikation. Neben alltagspraktische Übungen der achtsamen Selbstfürsorge werden begleitende Handouts bereitgestellt.

Welches Format kann das Training haben?

Inhousetraining, 1-2 Tage. Das Training kann auch durch ein persönliches Coaching oder ein längeres Seminarformat nachgehalten werden. Preis auf Anfrage.

Was ist MBSR?

MBSR steht für «Mindfulness-Based Stress Reduction», frei übersetzt: «Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit». Das Programm wurde vor mehr als 30 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt und wird weltweit in Institutionen, Unternehmen und Gesundheitseinrichtungen gelehrt.

Welche Vorteile bringt MBSR?

Die Übung der Achtsamkeit ist mehr als Entspannung. Sie kann wesentlich dazu beitragen, Stress zu reduzieren. Sie fördert Resilienz, emotionale Intelligenz, Selbstorganisation und Kooperationsbereitschaft. Krankheitstage werden reduziert. Die neurobiologische Forschung bestätigt diese Effekte. Auch hirnpfysiologisch entsteht Raum für kreative Prozesse und lebenslanges Lernen. Zahlreiche Unternehmen und Institutionen haben dies in ihrer eigenen Praxis erfahren.

Kursleiterin **Irene Ossa-Moyzes** ist zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR) und zertifizierter Systemischer Business Coach (SG).

Als diplomierte Politikwissenschaftlerin war sie elf Jahre Referentin für Familienpolitik bei der Bundesregierung und dem DIHK. Hier setzte sie sich zusammen mit Unternehmen und Institutionen für eine erfolgreiche Work-Life-Balance ein. Außerdem ist sie als Schauspielerin aktiv.



Kontakt: Irene Ossa-Moyzes, training@ireneossa.de, www.ireneossa.de