

Resiliente Praxisführung – Neue Perspektiven für mehr Freude und Zufriedenheit im Praxisalltag

Ein Seminar für alle, die Gesundheit, Lebensfreude und
Leistungsfähigkeit langfristig erhalten wollen



Resiliente Praxisführung – Neue Perspektiven für mehr Freude und Zufriedenheit im Praxisalltag

Zwei Tage für Ihre Klarheit – und einen Plan, der trägt.

Hohe Taktung, wenig Pausen, stets verfügbar: Der Praxisalltag fordert viel von Ärztinnen und Ärzten. In diesem Seminar entwickeln Sie **einen realistischen Umsetzungsplan** für mehr eigene Klarheit – mit **Achtsamkeit, Growth-Mindset** und **praxisnaher Führung** als Hebeln. Sie reflektieren Rolle und Werte („Bin ich hier richtig – und wie will ich arbeiten?“), lernen **Übungen** für den Alltag und klären, was Sie ab morgen anders machen.

Damit es nicht bei Vorsätzen bleibt, startet im Anschluss eine **begleitete Online-Gruppe** – mit kollegialem Austausch und „**gemeinsamer Verbindlichkeit**“.

Ihr
Dr. med. Matthias Weniger
Seminarleitung



Warum dieses Seminar?

Hohe Patientenzahlen, ständiger Personalmangel und steigende Erwartungen – das ist für viele niedergelassene Ärztinnen und Ärzte längst Alltag. Oft bleibt kaum Raum für die eigene Gesundheit, Klarheit und Zufriedenheit.

Realistisch statt schönreden

In diesem Seminar geht es nicht darum, die äußeren Umstände auszublenden. Sondern darum, wie Sie trotz hoher Belastungen eine Praxis gestalten können, die Kraft gibt, Ihr Team stärkt und Ihnen neue Handlungsfreiheit ermöglicht.

Gemeinsam Lösungen entwickeln

Ein zentraler Bestandteil ist der **kollegiale Austausch**: Gemeinsam mit anderen Ärztinnen und Ärzten erkennen Sie, dass viele Herausforderungen geteilt werden. So entstehen tragfähige Ideen, die im Praxisalltag wirklich umsetzbar sind.

Nachhaltig dranbleiben

Damit die Impulse nicht nach dem Seminar verpuffen, bieten wir eine **begleitete Online-Gruppe** an. Regelmäßiger Austausch, gemeinsame Verbindlichkeit und kollegiale Unterstützung sorgen dafür, dass Veränderungen Schritt für Schritt in die Praxis gelangen – und bleiben.

Das erwartet Sie bei uns



✓ Die eigene Rolle klären

Wir beleuchten, wie Sie zwischen Arztsein, Führung und Selbstfürsorge eine klare Haltung entwickeln – und warum diese innere Klarheit entscheidend ist, um zufrieden, authentisch und wirksam zu arbeiten.

✓ Resilient führen – Orientierung geben im Praxisalltag

Wie gelingt es, auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben, Ihr Team zu stärken und Konflikte konstruktiv zu lösen? Wir zeigen, wie Sie mit Klarheit, Empathie und Gelassenheit führen – und dabei Ihre eigene Stabilität bewahren.

✓ Resilienz und Lebenszufriedenheit stärken

Wie beeinflussen Denkmuster, Stress, Emotionen und soziale Beziehungen das Wohlbefinden? Welche Strategien helfen dabei, Veränderungen anzunehmen, innere Stärke zu entwickeln und aktiv zu gestalten?

✓ Teamkultur stärken

Eine starke Praxis lebt von Zusammenarbeit und Vertrauen. Wir zeigen, wie Sie durch klare Kommunikation, Wertschätzung und gemeinsame Ziele eine Teamkultur fördern, die trägt – auch wenn das Personal wechselt oder der Druck steigt.

✓ Individuelle Ziele und Umsetzung im Fokus

Resilienz ist keine Frage von Perfektion, sondern von realistischen Zielen und passenden Strategien. Ziel des Seminars ist es, alltagstaugliche Impulse zu entwickeln, die sich langfristig in den eigenen Lebensstil integrieren lassen.

Resiliente Praxisführung – Neue Perspektiven für mehr Freude und Zufriedenheit im Praxisalltag

Jetzt ist der richtige Moment, sich Zeit für sich zu nehmen

Freuen Sie sich auf einen außergewöhnlichen Austausch mit Experten und Gleichgesinnten in vertraulicher und entspannter Atmosphäre.

Hierzu laden wir Sie am
08. und 09. Dezember 2025
herzlich zum offenen Seminar in die Akademie Schwerte ein.

Online Termine:
4 Termine jeweils mittwochs von 16:30-18:00 Uhr
21.01.2026; 11.02.2026; 04.03.2026; 25.03.2026

Ihr Dozententeam



Dr. Tobias Hesselmann

Sportpsychologe, Yogalehrer und Experte für Führung, Veränderungsprozesse und Teamdynamik. Er unterstützt Führungskräfte dabei, resiliente Strukturen im Team aufzubauen und Veränderungen konstruktiv zu gestalten. Mit seiner Erfahrung aus Psychologie und Körperarbeit verbindet er wissenschaftlich fundierte Ansätze mit praxisnahen Strategien.



Dr. med. Matthias Weniger

Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilkunde, Präventivmedizin & Stressmedizin
Als erfahrener Mediziner verbindet er biologische und psychologische Perspektiven der Stressmedizin mit langjähriger Erfahrung in Führung und Coaching. Sein Fokus liegt darauf, Ärztinnen und Ärzte dabei zu unterstützen, Resilienz aufzubauen, gesund zu führen und den Praxisalltag nachhaltig mit Klarheit und Zufriedenheit zu gestalten.

Rahmenbedingungen



Katholische Akademie Schwerte

Die Akademie bietet eine ruhige, inspirierende Umgebung für konzentriertes Arbeiten und persönlichen Austausch. Die Übernachtung vor Ort unterstützt eine intensive Auseinandersetzung mit den Seminarinhalten und ermöglicht eine vertiefte Reflexion.



08.12. – 09.12.2025

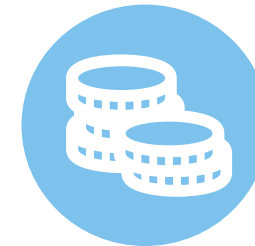
Das Seminar findet am 08.12. – 09.12.2025 statt. Der Start am ersten Tag ist um 9:00 Uhr und endet am zweiten Tag gegen 16:00 Uhr.

Bitte melden Sie sich bis zum 30.09.2025 unter:
matthias.weniger@ism-rhein-ruhr.de oder
info@ism-rhein-ruhr.de an.



Übernachtung vor Ort

ist in den Kosten eingebunden und wird empfohlen.



Kosten

Der Preis für das 2 Tagesseminar beträgt incl. Unterkunft (08.-09.12.2025), Verpflegung und online Begleitung 999,- €.



Es wurden bei der Ärztekammer Westfalen Lippe entsprechende CME-Fortbildungspunkte beantragt

Resiliente Praxisführung – Neue
Perspektiven für mehr Freude und Zufriedenheit
im Praxisalltag



Institut für Stressmedizin Rhein Ruhr
ISM Management GmbH

Friedrichstrasse 5
45525 Hattingen

Tel (02324) 8 67 35 97
Fax (02324) 8 67 35 99

info@ism-rhein-ruhr.de
www.ism-rhein-ruhr.de

