In Planung - die etwas andere Fortbildung*:

„Die Resilienz-Visite: Mentale Selbstfürsorge für Ärzte“

– 3teiliger Podcast mit Dr. Ilona Bürgel

„Täglich überschreiten wir motiviert und engagiert unsere Grenzen. Immer mehr Inhalte wollen in immer kürzerer Zeit verarbeitet sein. Die Parallelität der Aufgaben drückt auf uns - genauso wie die Angst, nicht schnell genug oder nicht dabei zu sein. Wir lassen unseren Dopamin-getriebenen Kopf machen, was er will, und wundern uns über Unruhe, Gehetztsein, verlorene Lebensfreude. Unsere Zufriedenheit hält immer kürzer an. Ja manchmal fühlen wir sogar schon, dass die Gesundheit auf dem Spiel steht, wenn es so weitergeht.“

Teil 1: Wohlbefinden, unsere ureigene Superkraft

Teil 2: Der souveräne Umgang mit Problemen

Teil 3: Erholen Sie sich aber richtig: körperliche und geistige Regeneration

Fragen oder Anregungen dazu nehmen wir gerne unter nordsachsen@slaek.de entgegen

*zu einem brandaktuellen Thema – Nicht nur die Fachzeitschrift „Die Innere Medizin“ hat es in der Ausgabe 5/2025 als Schwerpunkt gewählt, es ist auch das Motto des diesjährigen Kongresses der DGIM („Resilienz – sich und andere stärken“).