



13. Juli 2023

## Einladung zur Fortbildung „Mach mal Pause! – Ein Nachmittag zur Stressbewältigung mit Theorie und Praxis“

Liebe Praxisteams,

wir laden Sie herzlich ein, an der o. g. Fortbildungsveranstaltung teilzunehmen. Diese findet statt am:

**Freitag, 10. November 2023, von 15 – 18 Uhr  
in der GastFreundSchafft (Osterstraße 42, 30159 Hannover)**

„Etwas Deiner Zeit nimm auch für Dich“, riet schon der Philosoph Seneca. Wir müssen uns also auch um uns selbst kümmern, wenn wir Stresserkrankungen vermeiden wollen. In diesem Workshop werden wir uns neben etwas Stresstheorie mit unseren eigenen Stressmustern beschäftigen. Außerdem werden Möglichkeiten der Kurzentspannung vorgestellt, die für uns und für unsere Patienten hilfreich sein können.

### **Programm**

- 15:00 bis 15:05 Uhr **Begrüßung**
- 15:05 bis 15:20 Uhr **Vorstellungsrunde**
- 15:20 bis 15:50 Uhr **„Die eigenen Stressmuster“**
- 15:50 bis 16:05 Uhr **Stress und Mindset in der Theorie**
- 16:05 bis 16:30 Uhr **Übungen: „Die zweite Dusche“ und „4711-Atmung“**
- 16:30 bis 16:40 Uhr **Kurze Imbisspause**
- 16:40 bis 16:45 Uhr **Fußsohlenübung**
- 16:45 bis 17:05 Uhr **„Lebensatoll“**
- 17:05 bis 17:25 Uhr **Gemeinsamer Austausch**
- 17:25 bis 17:40 Uhr **Übung: „Gehen und Zählen“**
- 17:40 bis 17:55 Uhr **Zeitmanagementbogen**
- 17:55 bis 18:00 Uhr **Abschließende Diskussion, Ende der Veranstaltung**

### **Unsere Referentin:**

- Dr. Cornelia **Decker**, Fachärztin für Allgemeinmedizin in Hannover

**Achtung: Die Teilnehmerzahl für die Veranstaltung ist begrenzt. Reihenfolge nach Eingang der Anmeldung über unsere Homepage [www.hausaerzteverband-niedersachsen.de](http://www.hausaerzteverband-niedersachsen.de) – unter Fortbildung gelangen Sie über einen Link auf das Anmeldeformular.**

Die Durchführung der Veranstaltung erfolgt durch die Hausärztliche Servicegesellschaft Niedersachsen mbH. Fortbildungspunkte sind beantragt.

**Teilnahmegebühren (inkl. MwSt.):**

Für Mitglieder des Deutschen Hausärzteverbandes: 29,00 €

Für Nicht-Mitglieder: 79,00 €

Wenn Sie Fragen zur Veranstaltung oder eine technische Frage zur Anmeldung haben, steht Ihnen Frau Maria Dahl sehr gerne zur Verfügung, telefonisch unter 0511 / 228 778-80 oder per Mail an [fortbildung@hsg-nds.de](mailto:fortbildung@hsg-nds.de).

Wir hoffen auf Ihr Interesse und freuen uns über Ihre Teilnahme!

Mit freundlichen Grüßen

**Dr. Matthias Berndt**

Landesvorsitzender  
Hausärzteverband Niedersachsen

**Mathias Burmeister**

Geschäftsführer  
Hausärztliche Servicegesellschaft  
Niedersachsen mbH