



TEACHING CENTER
MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

Self Care für Medizinstudierende

Supervision von herausfordernden
Erfahrungen

www.meduniwien.ac.at/selfcare

Kommen dir diese Gedanken bekannt vor?

- Kaum ist die eine Prüfung geschafft, steht schon die nächste an. Wie soll ich das schaffen?
- Ich muss noch besser sein – mehr lernen, bessere Noten, härter arbeiten!
- Als Student:in in der Klinik habe ich natürlich nichts zu sagen und traue mich auch nicht.
- Die persönlichen Angriffe, Beleidigungen und gehässigen Kommentare von den älteren Kolleg:innen sind ganz normal. Ich muss das aushalten.

Was ist Self Care?

Self Care bedeutet Selbstfürsorge und geschieht durch hohe Achtsamkeit für sich selbst. Entdecke neue Perspektiven von dem, was du gerade erlebst. Eigene Stärken und Ressourcen treten hervor und neue Handlungsmöglichkeiten tun sich auf.

Durch regelmäßige Supervision und das Erlernen von Möglichkeiten zur Selbstreflexion schaffst du dir die Grundlage für ein nachhaltig erfülltes Leben.



“One day you will tell your story of how you overcame what you went through and it will be someone else’s survival guide.”

Brené Brown

Was dich erwartet

Ein professionell geführter Rahmen zur gemeinsamen Reflexion in der Gruppe: Dadurch entsteht ein sicherer Ort, um eigene Erlebnisse anzusprechen und aufzuarbeiten.

Ziel ist es, zur Ruhe zu kommen, Stress aufzulösen und eigene Stärken und Ressourcen hervorzuheben.

So reifen emotionale Kompetenz sowie ein tieferes Verständnis für sich selbst und für andere.

“Know all the theories, master all the techniques, but as you touch a human soul, be just another human soul.”

C.G. Jung

Es gibt keine Tabus

Manchmal reicht es nicht, sich mit Freund:innen oder der Familie über belastende Erlebnisse auszutauschen. Im Seminar findet alles Platz, was dir als Studierende:r am Herzen liegt und auf der Zunge brennt. Kein Problem ist zu klein, keines ist zu groß. Du kannst auch nur dabei sein und zuhören.

Zielgruppen

- Alle Studierenden der MedUni Wien, die sich dafür interessieren, ein dauerhaft erfülltes Leben im professionellen und privaten Umfeld zu führen.
- Alle Studierenden der MedUni Wien, die eine belastende Erfahrung reflektieren möchten.
- Alle Studierenden der MedUni Wien, die neben dem Erlernen von medizinischem Fachwissen auch an der persönlichen Entwicklung interessiert sind.



Fotos: Benjavisa Ruangvaree Art/Shutterstock.com (Cover), Antonio Guillem/Shutterstock.com (Paar), Katharina Bogensberger (Zeichnung), GamePixel/Shutterstock.com (Kegel), fizkes/Shutterstock.com (Sitzkreis), privat (Jakob Thannesberger)



Seminarleitung

Jakob Thannesberger

Arzt, PhD, zertifizierter Transformationscoach

Gruppengröße

Minimum: 3 Personen

Maximum: 15 Personen

Anmeldung

Eine Anmeldung ist sowohl für das gesamte Semester als auch für einzelne Termine möglich.

Bitte richte Deine Anmeldung per E-Mail an medizindidaktik@meduniwien.ac.at

Termine

Die Termine werden monatlich angeboten und finden jeweils nachmittags statt. Die genauen Termine kannst du auf der Website einsehen. Es werden sowohl Präsenz- als auch Online-Termine angeboten.

Die Präsenzveranstaltungen finden im Teaching Center der MedUni Wien statt, der jeweilige Raum ist ebenfalls auf der Website angegeben.



Informationen

www.meduniwien.ac.at/selfcare