



Online-Workshop: "Der Alltag ist stressig und die Nerven liegen blank? Resilienz: Stressresistenter werden"

Dauer: 7.5 Stunden, 5 Termine á 1.5h, 19:30-21:00 Uhr

Resilienz verbessern: mehr Leichtigkeit im tiermedizinischen Alltag

Stress ist im Alltag von tierärztlichen Praxen und Kliniken inzwischen leider ein Stammgast. Nicht jede(r) nimmt ihn jedoch auf die gleiche Art und Weise wahr. Dazu hat auch jede(r) ihren eigenen Umgang damit. Als Besonderheit kommt in der Arbeit mit den pelzigen Patienten und ihren Besitzer:innen noch der ethische Stress hinzu.

Die Tierärztinnen, welche eine gute Strategie für sich gefunden haben, auch schwierige Situationen im Alltag zu bewältigen, sind meist mental stabiler, können sich besser auf die wesentlichen Aspekte ihrer Arbeit konzentrieren und meistern allgemein den Alltag mit mehr Gelassenheit.

Man spricht hier auch davon, eine gute Resilienz zu entwickeln.

Resilienz ist zum Glück erlernbar.

Im Kurs geht es darum, wichtige Säulen der Basis zu verstärken.

Man kann das Konzept mit einer prophylaktischen Behandlung oder Impfung vergleichen, welche schweren Konsequenzen, mit weitreichenden Folgen in der Zukunft vorbeugen kann. Faktoren wie die eigene Persönlichkeit, als auch die eigene Haltung spielen ebenfalls eine Rolle und erhalten somit etwas Aufmerksamkeit.