



**SAPPM
ASMPP**

Stressmedizin für die Praxis

Ein Fort- und Weiterbildungs-Angebot der SAPPM

Hausärztinnen und Hausärzte spielen eine zentrale Rolle bei der Erkennung und Behandlung von Stresssymptomen und deren Ursachen. Dieses Kursangebot bietet fundiertes Wissen und praktische Werkzeuge zur Stressmedizin, um Patientinnen und Patienten bestmöglich zu unterstützen.

Lernziele und Inhalte

- Sie kennen die physiologischen und psychologischen Grundlagen von Stress
- Sie können Körper-Stress-Erkrankungen erkennen, diagnostizieren und behandeln
- Sie erlernen Kompetenzen für die Kommunikation dieser Störungen
- Sie können eigenen Stress besser erkennen und erlernen 2-3 hilfreiche persönliche Strategien für den eigenen Umgang mit Stress
- Sie kennen die Auswirkungen von Schlaf, Bewegung, Achtsamkeit und Einsamkeit für die Gesundheit und können deren therapeutischen Potentiale im klinischen Alltag nutzen
- Sie verstehen den Begriff «social prescribing» und können diesbezügliche Interventionen umsetzen
- Sie können den Leidensdruck ihrer Patienten mithilfe von PRISM (Pictorial Representation of Illness and Self Measure) erfassen und behandeln

Prozess und Umsetzung

- Praxisorientiert – Bezug zum Alltag in der Grundversorgung
- Persönlich – Referenzpunkt ist die eigene berufliche und private Erfahrung
- Interaktiv – dialogische und diskursive Lernformen
- Nachhaltig – Angebot von Gruppensupervision nach 3, 6 und 9 Monaten

Durchführungsort und Ablauf

Kursort

Interpreten-Mehrzweckraum, Kasernenstrasse 23, 8004 Zürich

Ablauf

4 x 6 Lektionen zu Theorie und Praxis, zusätzlich Supervision in Kleingruppen.
Kurstage am 15.01.27, 12.03.27, 30.04.27 und 11.06.27 jeweils von 9:30h -16:00h

Hauptreferierende

Prof. Dr. med. Stefan Büchi und PD Dr. med. Nik Egloff sowie ein interprofessionelles Team themenbezogener Fachexpert:innen

Kosten

CHF 1'450.- für den gesamten Kurs und Supervision (inkl. Znüni und Getränke)

Informationen und Anmeldung

Informationen zu sämtlichen Fort- und Weiterbildungsangeboten finden Sie auf unserer Website sappm.ch

Zusätzliche Auskünfte per Mail unter info@sappm.ch

Jetzt registrieren



31.5 Credits SAPPM

Credits SGAIM
Kernfortbildung angefragt

SAPPM
ASMPP

Schweizerische Akademie für Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPPM
Académie Suisse pour la Médecine Psychosomatique et Psychosociale ASMPP
Accademia Svizzera di Medicina Psicosomatica e Psicosociale ASMPP
Swiss Academy for Psychosomatic and Psychosocial Medicine SAPPM

SAPPM ASMPP | Postfach 539 | 6260 Reiden | 077 419 01 95 | info@sappm.ch | sappm.ch