



## Kurs / Die eigene Gesundheit als Voraussetzung für Qualität im Gesundheitswesen

Im Kurs bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Tools und Techniken zu erlernen, um sich achtsam wahrzunehmen, eine innere Präsenz zu erlangen, um die Interaktion mit dem Gegenüber zu erkennen und Gewohnheitsmuster aufzudecken, die Sie immer wieder an vergleichbare Grenzen bringen.

Im Kurs werden unter anderem thematisiert:

- ✓ Die persönlichen Grenzen identifizieren und reflektieren
- ✓ Anlaufstellen und Unterstützungsnetzwerke
- ✓ Praktische Übungen von Achtsamkeitstechniken, Techniken der Inneren Präsenz und Wahrnehmung, Entspannungstechniken
- ✓ Gewohnheitsmuster und deren Auswirkung auf die persönliche Gesundheit
- ✓ Gewohnheitsmuster und deren Auswirkung auf interaktionale Prozesse



## Steckbrief

Titel/Abschluss  
Kursbestätigung

Kosten  
CHF 1'050

Kontakt

Dauer  
3 Kurstage

Unterrichtssprache  
Deutsch

Studienorganisation Weiterbildung  
Gesundheit  
T +41 31 848 45 45

Unterrichtstage  
Mi, Do, Fr

Studienort  
Bern

E E-Mail anzeigen

Anmeldefrist  
1. September 2024

Departement  
Gesundheit

Anzahl ECTS  
2 ECTS-Credits  
3 SIWF-Credits

Nächste Durchführung  
17., 18. + 19. Dezember 2024

Informationen zu Organisation + Anmeldung

Zum Kurs 2024 anmelden

## Inhalt + Aufbau

### Porträt

Um qualitativ hochwertig arbeiten zu können, muss man selbst gesund und leistungsfähig sein. Man muss die eigenen Grenzen kennen, Muster reflektieren und gegebenenfalls selbstwirksam reagieren. Im Kurs bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Tools und Techniken zu erlernen, um sich achtsam wahrzunehmen, eine innere Präsenz zu erlangen, um die Interaktion mit dem Gegenüber zu erkennen und Gewohnheitsmuster aufzudecken, die Sie immer wieder an vergleichbare Grenzen bringen. Zudem zeigen wir Ihnen eine Vielzahl von Unterstützungssystemen auf, welche bereitstehen, wenn Sie selbst oder Kolleginnen und Kollegen nicht mehr selbstwirksam handeln können.

### Ausbildungsziel

- Sie kennen Techniken und Methoden, die Sie bei Ihrer persönlichen Gesundheitsförderung und Prävention unterstützen.
- Sie kennen Ihre eigenen Grenzen und Fähigkeiten.
- Sie erkennen wiederholende Stresssituationen und kennen Methoden, Techniken und Tools, um die eigene Widerstandsfähigkeit zu entwickeln.
- Sie können verschiedene Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Entspannungstechniken anwenden und haben einen Überblick, welche Methoden für Sie hilfreich sind.

Im Optimalfall: Entwicklung einer persönlichen Haltung, die sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

**CAS /****Qualität im Gesundheitswesen für die patientennahe Arbeitspraxis**

Wir bilden Sie zur Schlüsselperson für Qualität im Gesundheitswesen aus. Der Fokus liegt auf der klientennahen medizinischen Versorgungssicherheit im interprofessionellen und sektorenübergreifenden...

**Inhalt**

- die persönlichen Grenzen identifizieren und reflektieren
- Anlaufstellen und Unterstützungsnetzwerke
- praktische Übungen von Achtsamkeitstechniken, Techniken der Inneren Präsenz und Wahrnehmung, Entspannungstechniken
- Gewohnheitsmuster und deren Auswirkung auf die persönliche Gesundheit
- Gewohnheitsmuster und deren Auswirkung auf interaktionale Prozesse

**Methodik**

Unsere Lern- und Arbeitsformen unterstützen die Praxisorientierung und die Integration von Fachwissen aus den unterschiedlichen Disziplinen und Erfahrungszusammenhängen unserer Teilnehmer\*innen. Unsere Unterrichtsmethoden sind so angelegt, dass wir durch die Integration aller Teilnehmer\*innen innovative Kräfte entstehen lassen und fördern. Unsere didaktischen Methoden wählen wir so aus, dass neben fachlichen Inputs durch Expert\*innen die Teilnehmer\*innen mit ihrem intuitiven und auf Erfahrung basierendem Wissen eine hohe Beteiligung im Kursgeschehen finden.

**Unsere didaktischen Methoden**

- Tools und Techniken zum Thema Anspannung und Entspannung
- Achtsamkeitsübungen (MBSR)
- Übungen, die das eigene Erleben konkreter Situationen fördern und reflektieren lassen (Wahrnehmungsübungen, Expressives Schreiben)
- Fallarbeit

→ Generelle Informationen zu den Lern- und Arbeitsformen.

**Kompetenznachweise**

- Fachhörer\*innen nehmen an den 3 Kurstagen teil.
- Student\*innen, die 2 ECTS-Credits/3 SIWF-Credits erwerben möchten, verfassen einen persönlichen Lernbericht (2 A4 Seiten).

**Abschluss**

Kursbestätigung «Die eigene Gesundheit als Voraussetzung für Qualität im Gesundheitswesen»

- 2 ECTS-Credits (European Credit Transfer System)
- 3 SIWF-Credits



## Weitere Kurse im Rahmen des CAS «Qualität in der Medizin für die patientennahe Arbeitspraxis»

**Kurs /**  
Qualitätsarbeit ausweisen und Qualitätsentwicklung umsetzen

Im Kurs lernen Sie, Qualität in ein umfassendes Qualitätsverständnis einzuordnen und die systemischen Zusammenhänge verschiedener organisationaler Faktoren und Qualität zu erkennen.

**Kurs /**  
Massnahmen der Qualitätsverbesserung

In diesem Kurs lernen Sie Ansätze der Qualitätssicherung und explizit der Qualitätsentwicklung kennen sowie deren Umsetzung zu initiieren und zu evaluieren.

**Kurs /**  
Patientensicherheit, Beurteilung von Risiken und entsprechende, (präventive) Massnahmen

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Diskurses zum Thema Patientensicherheit, um kritische Zwischenfälle oder Fehler zu erkennen und deren Erfassung korrekt vorzunehmen.

**Kurs /**  
Die Mitwirkung der Patient\*innen zur Verbesserung der Patientenversorgungsqualität

Im Kurs lernen Sie, Patient\*innen sowie deren Angehörige aktiv zu ermutigen, ihre Beschwerden zur Versorgungsqualität anzubringen.

**Kurs /**  
Qualitätsprojekte mit Design Thinking erarbeiten

In diesem Kurs geht es um den Transfer des Erlernten in die eigene Praxis. Sie planen ein kleines Praxisprojekt in ihrem eigenen Gesundheitsunternehmen und setzen dieses um.

**Kurs /**  
Kommunikation in herausfordernden Situationen

In diesem Kurs lernen Sie mithilfe von Kommunikationstrainerinnen, in schwierigen Situationen zu kommunizieren.

## Partner

berische Akademie für Qualität in der Medizin SAQM der FMH – Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte



## Interessengemeinschaft



## Dozent

Daniel Osterwalder, Facilitator, Service Design Thinker, Graphic Recorder, dipl, Leistungssporttrainer

## Voraussetzungen + Zulassung

### Zielpublikum

- Pflegefachpersonen
- Ärzt\*innen
- Hebammen und Entbindungspfleger
- Physiotherapeut\*innen
- Ergotherapeut\*innen
- Rettungssanitäter\*innen
- Ernährungsberater\*innen
- Apotheker\*innen
- Gesundheitsfachpersonen aus anderen Bereichen

### Zulassungsbedingungen

Es gelten die allgemeinen Zulassungsbedingungen, die Sie im folgenden Dokument finden:

⌵ [Zulassungsbedingungen und Anrechnung von Studienleistungen \(PDF, 81 KB\)](#)

## isiation + Anmeldung

## ✕ Dauer + Unterrichtstage

3 Kurstage, Dezember 2024

Für 2 ECTS-Credits rechnen wir mit einem Workload von 60 Stunden (inkl. der Kurstage).

Unterrichtszeiten: in der Regel von 8.30 – 16.30 Uhr

- Dienstag, 17. Dezember 2024
- Mittwoch, 18. Dezember 2024
- Donnerstag, 19. Dezember 2024

## Studienort

→ Bern Schwarztorstrasse 48

## Anmeldung + Geschäftsbedingungen

### Anmeldefrist

1. September 2024

### Geschäftsbedingungen

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Änderungen bleiben vorbehalten. Im Zweifelsfall ist der Wortlaut der gesetzlichen Bestimmungen und Reglemente massgebend.

Rückzugsregelung: Gemäss Weiterbildungsreglement ist ein Rückzug ohne Kostenfolge bis zum Ablauf der Anmeldefrist möglich. Nach diesem Zeitpunkt sind bei einer Abmeldung vor Beginn der Weiterbildung 50% des zu verrechnenden Betrages geschuldet.

↴ [Weiterbildungsreglement der Berner Fachhochschule \(WBR\) \(PDF, 123 KB\)](#)

↴ [Ausführungsbestimmungen der BFH zum Weiterbildungsreglement \(PDF, 72 KB\)](#)

↴ [Ausführungsbestimmungen des Departements Gesundheit zum Weiterbildungsreglement \(PDF, 83 KB\)](#)

[Zum Kurs 2024 anmelden](#)

## Beratung

### Co-Studienleitung



**Prof. Dr. Christoph Gehrlach**

Institutsleiter

T +41 31 848 37 05

E [E-Mail anzeigen](#)

### Co-Studienleitung



**Manuela Grieser**

Leiterin Weiterbildung Pflege

T +41 31 848 45 50

E [E-Mail anzeigen](#)

### Studienorganisation



**Claudia Dennler**

Leiterin Studienorganisation

T +41 31 848 45 21

E [E-Mail anzeigen](#)

## Alle Weiterbildungsangebote am Departement Gesundheit

Haben Sie noch mehr Wissenshunger? Stillen Sie ihn mit einer praxisorientierten Weiterbildung an der Berner Fachhochschule Gesundheit.



### Weiterbildung Ernährung und Diätetik

Stillen Sie Ihren Wissenshunger mit einer praxisorientierten Weiterbildung an der Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit.



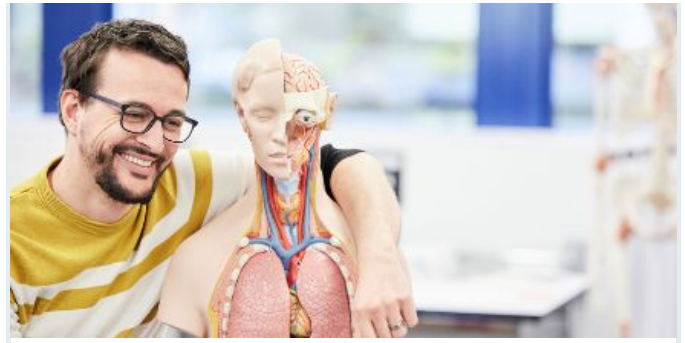
### Weiterbildung Geburtshilfe

Verhelfen Sie dem Leben zu einem guten Start!



### Weiterbildung Physiotherapie

Unsere Weiterbildungsangebote lassen sich einzeln oder in Kombination mit anderen besuchen und dadurch modular bis hin zum Master of Advanced Studies (MAS) aufbauen. Das ermöglicht Ihnen eine maximale...



### Weiterbildung Pflege

Machen Sie Karriere und entwickeln Sie sich beruflich wie auch persönlich weiter mit einer Weiterbildung an der Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit.