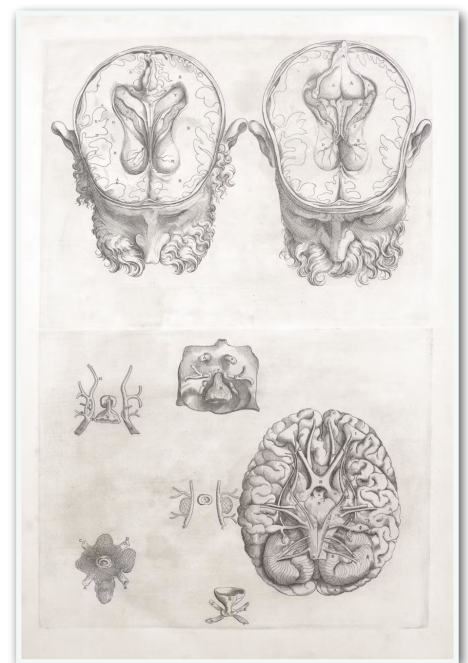


ÄRZTLICHE FORTBILDUNG | INTERAKTIVES LIVE-WEBINAR

Die Caycedo-Methode in der psychosomatischen Burnout-Prävention *Neuro-Regulation und Resilienztraining für die medizinische Praxis*

Datum & Zeit	29. Oktober 17:30 – 20:45 Uhr
Format	Interaktives Live-Webinar
Zielgruppe	Psychiatrisch-psychotherapeutisch tätige Ärztinnen und Ärzte
Patronat	Dr. med. François Trümpler Moll, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Teilnahmegebühr	CHF 150.– für Fachärztinnen und Ärzte CHF 90.– für Assistenzärztinnen und Ärzte

Chronische Überlastungssymptome und stressinduzierte psychiatrisch-psychosomatische Erkrankungen (z. B. F43, F48) belasten die klinische Praxis stark. Herkömmliche Entspannungsverfahren greifen bei manifesten Erschöpfungszuständen oft zu kurz, da sie die somatische Ebene der Stresschronifizierung unzureichend adressieren. Die vom Neuropsychiater Dr. A. Caycedo entwickelte Sophrologie schliesst diese therapeutische Lücke (p. 1). Als phänomenologische Mind-Body-Methode reguliert sie das autonome Nervensystem sowie die HPA-Stressachse über gezielte Interozeption. Das Webinar vermittelt psychiatrisch-psychotherapeutisch tätigen Ärzten direkt anwendbare, non-pharmakologische Werkzeuge für Patienten (insb. bei Burnout/Schmerz) sowie effiziente Methoden zur eigenen ärztlichen Psychohygiene.



Lernziele (Gemäss SGPP- / SAMW-Vorgaben)

Die teilnehmenden Ärztinnen und Ärzte sind nach dem Webinar in der Lage:

- die neurobiologischen Wirkmechanismen der Caycedo-Methode auf die HPA-Stressachse differenzialdiagnostisch bei stressinduzierten Erkrankungen einzuordnen.
- strukturierte Kurz-Übungen zur akuten Senkung des Sympathikustonus im psychiatrischen Alltag selbstständig anzuwenden.
- den klinischen Nutzen der Dynamischen Entspannung als komplementäre Therapiestrategie zur psychosomatischen Ressourcenaktivierung differenziert zu bewerten.
- die erlernten Techniken im Rahmen der eigenen ärztlichen Psychohygiene zur Resilienzstärkung einzusetzen.

Programmstruktur & Zeiteinteilung

- **17:30 – 18:30 Uhr | Modul 1: Wissenschaftliche Verortung & Evidenzbasierte Psychosomatik (60 Min.)** Neuropsychiatrische Ursprünge der Sophrologie nach Dr. Caycedo | Systematische Abgrenzung zu PMR und Autogenem Training | Neurobiologischer Ansatz: Einfluss veränderter Interozeption auf die Stressachse.
- **18:30 – 19:30 Uhr | Modul 2: Praxis, Selbsterfahrung & strukturierte Methoden-Reflexion (60 Min.)** Anleitung einer exemplarischen Sequenz der Dynamischen Entspannung | Fokus: Unmittelbare vegetative Dämpfung im Akutstress | Kollegialer Austausch und strukturierte phänomenologische Reflexion der Selbsterfahrung im ärztlichen Kreis. **19:30-19:45 Pause**
- **19:45 – 20:45 Uhr | Modul 3: Transfer in die psychiatrische Praxis & Best-Practice-Analyse (60 Min.)** Indikationen/Kontraindikationen bei psychosomatischen Erschöpfungszuständen | Konzepte zur ärztlichen Psychohygiene | Analyse von Praxisbeispielen, Fragerunde und strukturierter Erfahrungsaustausch zur klinischen Implementierung.



Jörg Schneider

Dozent für Stressmanagement & Performance (HKB)

Gründer & Geschäftsführer der Sophrologie Akademie Schweiz GmbH

Experte für evidenzbasierte psychosomatische Präventionsverfahren & medizinische Grundlagenausbildung