

25. SEPT  
2024

16:30 – 21:00 Uhr

Akademie für Ärztliche Fortbildung – Ärzteakademie

# ZEIT-ANATOMISCHER PRÄPARIERKURS – IN 6 SCHRITTEN ZUM WIRKSAMEN SELBSTMANAGEMENT VON UND MIT PROF. DR. ALEXANDER GHANEM

Radisson Blu Hotel, Hamburg



## SEHR GEEHRTE INTERESSIERTE,

ein wirksamer Umgang mit den kritischsten Ressourcen Zeit und Energie ist im rasanten medizinischen Alltag von größter Bedeutung. Da dieser insbesondere in der Weiterbildungszeit nicht gleich gelingen kann, begleitet junge Ärztinnen und Ärzte oft Überforderung und Fremdbestimmung. Zur selbstwirksamen Ausgestaltung der beruflichen und persönlichen Entwicklung, sollten Sie systematisch in eine wirksame persönliche Arbeitsmethodik investieren.

Mein System folgt den „zeit-anatomischen“ Prinzipien, einer strukturierten Kaskade von Präparation, Planung, Priorisierung und Produktivität, auf deren Fundament unser Alltag mit Performanz und Passion ausgestaltet werden kann. Im zeit-anatomischen Präparierkurs werden die Wege zu den sechs „Ps“ Schritt für Schritt erklärt, und im Weiteren anhand von Anwendungsbeispielen in die Praxis überführt.

Dieser interaktive Workshop ist das Rückgrat des „zeit-anatomischen“ Ansatzes, dessen Verständnis ihnen helfen kann Karriere, Beziehungen, Gesundheit und Lebenssinn bestmöglich miteinander in Einklang zu bringen. Machen Sie mit, es lohnt sich!

Mit HERZ-lichen, kollegialen Grüßen, Ihr

**Prof. Dr. med. Alexander Ghanem**

Chefarzt Kardiologie und internistische Intensivmedizin  
Asklepios Klinik Nord - Heideberg

## KONTAKT

**Asklepios Klinik Nord - Heideberg**

Kardiologie und internistische Intensivmedizin  
Tangstedter Landstraße 400 • 22417 Hamburg  
Tel.: +49 181887-3286 • Fax: +49 181887-9197  
www.asklepios.com/hamburg/nord/heideberg

## ANERKENNUNG

Diese Veranstaltung ist zur Akkreditierung bei der Ärztekammer Hamburg eingereicht.

## ANMELDUNG

### EINE ANMELDUNG IST ERFORDERLICH.

Nutzen Sie bitte die Möglichkeit der Anmeldung über unsere Website:  
**www.asklepios-akademie.de**



## TEILNAHMEGEBÜHR

Die Teilnahmegebühr beträgt 60,- €. Die Teilnahmegebühr für BDI-Mitglieder:in beträgt 50,-€ Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie die Rechnung zur Überweisung der Kursgebühr.

## ORGANISATION



**Akademie für Ärztliche Fortbildung – Ärzteakademie**  
Melissa Goik • Tel.: +49 40 181885-2557  
aerzteakademie@asklepios.com

## VERANSTALTUNGSORT



**Radisson Blu Hotel**  
Raum Sydney, 2. Etage  
Congressplatz 2 • 20355 Hamburg

## SCHIRMHERRSCHAFT



Berufsverband  
Deutscher  
Internistinnen  
und Internisten

## WIR DANKEN FÜR DIE FRUNDLICHE UNTERSTÜTZUNG



sanofi



Transparenz: Die Mitgliedsunternehmen der „Freiwilligen Selbstkontrolle für die Arzneimittelindustrie e.V.“ (FSA) haben zur Schaffung von mehr Transparenz den FSA-Kodex erger gefasst. Zukünftig sind Kongressveranstalter verpflichtet, potenzielle Teilnehmende von Kongressen bereits im Vorfeld der Veranstaltung über Umfang und Bedingungen der Unterstützung der Arzneimittelindustrie zu informieren. Dieser Verpflichtung kommen wir nach und informieren Sie über die Höhe des Sponsorings der beteiligten Arzneimittelfirmen für Standaufstellung und Auslage Werbematerialien etc.: ZOLL Medical Deutschland GmbH 7.500,- €, Sanofi-Aventis Deutschland GmbH 2.750,- €, Abiomed 2.000,- €

# MITTWOCH, 25. SEP. 2024, 16:30–21:00 UHR

## PROGRAMM

16:30 Anmeldung und Registrierung

17:00 **SCHRITT 1: „PRÄPARATION“**  
Erfassung des „Status quo“ der persönlichen Ressourcennutzung sowie die ehrliche Gegenüberstellung unseres Anspruchs und der Wirklichkeit

**1. Effektive Organisation des Arbeitsplatzes:**

- Lerne, deinen Arbeitsplatz so zu gestalten, dass er deine Effizienz und Konzentration fördert.
- Entwickle Strategien zur Reduzierung von Unordnung und Ablenkungen.

**2. Zeitgemäßes Arbeitsumfeld schaffen:**

- Erfahre, wie du durch bewusste Gestaltung deiner Arbeitsumgebung deine Arbeitsmethodik optimieren kannst.
- Entwickle eine persönliche Routine, um in den Arbeitsmodus zu wechseln und effektiv zu arbeiten.

17:20 Pause

17:30 **SCHRITT 2: „PLANUNG“**  
Planung und Formulierung kurz- und langfristiger Ziele sowie flexibles Roadmapping entsprechend der dynamischen Anforderungen

**1. Langfristige Zielsetzung und Roadmapping:**

- Setze klare langfristige Ziele und entwickle einen realistischen Plan, um diese Ziele zu erreichen.
- Erfahre, wie du Ziele in kleinere, handhabbare Schritte aufteilst und so den Planungsprozess optimierst.

**2. Flexibles Planen für dynamische Anforderungen:**

- Lerne, wie du flexible Pläne erstellst, die sich an veränderte Anforderungen anpassen können.
- Entwickle Strategien zur schnellen Anpassung deiner Pläne, um produktiv auf unvorhergesehene Ereignisse zu reagieren.

17:50 Pause

18:00 **SCHRITT 3: „PRIORITÄT“**  
Festlegung von Prioritäten nach Wichtigkeit sowie die Unterscheidung und Abgrenzung von Dringlichkeiten

**1. Prioritäten nach Wichtigkeit festlegen:**

- Erlange die Fähigkeit, Aufgaben nach ihrer tatsächlichen Wichtigkeit zu bewerten.
- Lerne, wie du dich auf die Aufgaben konzentrierst, die Einfluss auf deine langfristigen Ziele haben.

**2. Notwendiges von Unnötigem unterscheiden:**

- Entwickle die Fähigkeit, zwischen dringenden und wichtigen Aufgaben zu unterscheiden.
- Lerne, wie du unnötige Aufgaben eliminiert und deine Energie auf Schlüsselaufgaben lenkst.

18:20 **Industriepräsentationen** mit gemeinsamem Imbiss

**PODIUMSDISKUSSION**  
rund um die Frage: „Wie können wir die Lebenszeit unserer Patient:innen verbessern und verlängern?“

18:35 **Gastreferent**  
**Rolle der Impella im kardiogenen Schock**  
Prof. Dr. David Leistner  
Uniklinik Frankfurt/Main

18:50 **Gastreferent**  
**Weiterbildung – was Deutschland von der Schweiz lernen kann**  
PD Dr. med. Mathias Schlögl  
Klinik Barmelweid, Schweiz

## ZEITANATOMISCHER PRÄPARIERKURS

19:05 **Gastreferent**  
**WCD bei Patient:innen mit hohem Risiko für SCD bei Neudiagnose einer HFrEF**  
Prof. Dr. David Duncker  
Medizinische Hochschule Hannover

19:20 **Gastreferent**  
**Warum fokussieren wir auf die renale Protektion kardialer Patient:innen?**  
PD Dr. Kevin Schulte  
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel

19:35 Pause

19:40 **SCHRITT 4: „PRODUKTIVITÄT“**  
Anwendung wirksamer Arbeitsmethodik im medizinischen Alltag (insbesondere „Getting Things Done“ und „Procrastinate on Purpose“)

**1. Effiziente Arbeitsmethoden anwenden:**

- Entdecke bewährte Methoden zur Steigerung deiner Produktivität, ohne dabei Kompromisse bei der Qualität einzugehen.
- Lerne, wie du Technologien und Tools effektiv einsetzt, um deine Arbeitsabläufe zu optimieren.

**2. Fokussierung und Flow-Zustand erreichen:**

- Erfahre, wie du in den Flow-Zustand gelangst, um höchste Produktivität und Kreativität zu erreichen.
- Entwickle Techniken zur Konzentrationssteigerung und zur Vermeidung von Ablenkungen.

20:00 Pause

20:10 **SCHRITT 5: „PERFORMANCE“**  
Persönliche Tipps & Tricks rund um die Nutzung von Apps & Tools.

**1. Selbstbewertung und Leistungsanalysen durchführen:**

- Lerne, wie du regelmäßige Selbstbewertungen durchführst, um deine Leistung objektiv zu analysieren.
- Entwickle Strategien zur kontinuierlichen Verbesserung basierend deiner Leistungsanalysen.

**2. Kontinuierliche berufliche Entwicklung fördern:**

- Erfahre, wie du deine berufliche Entwicklung proaktiv gestaltest, um deine Performance zu steigern.
- Lerne, wie du Feedback effektiv nutzt, um deine Fähigkeiten und Kompetenzen zu erweitern.

20:30 Pause

20:40 **SCHRITT 6: „PASSION“**  
Vorschlag für ein Kochrezept, um ab morgen die Work-Life-Balance besser meistern zu können.

**1. Innere Motivation und Leidenschaft entfachen:**

- Erlerne, deine innere Motivation, um eine nachhaltige Leidenschaft für deine Arbeit zu entwickeln.
- Erfahre, wie du deine persönlichen Werte in deine beruflichen Ziele integrierst.

**2. Work-Life-Balance und persönliches Wohlbefinden bewahren:**

- Lerne, wie du deine Leidenschaft für die Arbeit mit einem ausgewogenen persönlichen Leben vereinbarst.
- Entwickle Strategien zur Stressbewältigung und Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.

21:00 **„Synapting“**  
anschl. gemeinsamer Ausklang beim Imbiss