

Unsere PTA Guides suchen Entspannung

Check-up
2022

PTA HABEN EINEN STRESSIGEN JOB UND BRAUCHEN AUSZEITEN. ZWÖLF PTA GUIDES AUS DEM PTA TESTER-CLUB HATTEN IM MAI DIE MÖGLICHKEIT, EINEN PREVIEW AUF DIE WEBINARREIHE „RAUSZEIT IM KOPF“ ZU BEKOMMEN, DIE IM SEPTEMBER WEITERGEHT.



Glassen bleiben in stressigen Situationen ist für viele PTA nicht einfach. Die gute Nachricht: Es gibt erlernbare Techniken, mit deren Hilfe sich die Herausforderungen des Apothekenalltags besser meistern lassen. „Rauszeit im Kopf“ bietet Webinare rund um die seelische Gesundheit. Im Rahmen des ersten Live-Events

„PTA Tester-Club Check-up“ bekamen zwölf PTA einen exklusiven Einblick in die Inhalte der geplanten Webinare. In der Innovations-Akademie der Deutschen Apotheker in Köln tauschten sie sich aus, übten sich in Achtsamkeit und waren sich einig: Das Programm können sie als PTA Guides Apothekenteams in ganz Deutschland weiterempfehlen.

Das macht den PTA Guides im Apothekenalltag besonders zu schaffen:

01

FORDERNDE KUNDEN

Birgit Noethlich, Delfin-Apotheke in Langenfeld

Ich habe früher sehr viel Stress gehabt durch viele Kunden und durch ein Team, das nicht besonders wertgeschätzt hat. Ich bin seit drei Jahren in einer Apotheke, in der weniger Stress ist und die Kunden nicht so fordernd sind.



03

CONTENANCE WAHREN

Rosemarie Prinz, Contzen-Apotheke in Köln

Das Wichtige ist, den Kunden nicht spüren zu lassen, dass eigentlich hinten gerade die Welt untergeht. Das finde ich sehr anstrengend. Und ich glaube, das geht auch meinen Kolleginnen so.



02

DOPPELT BELASTET

Christina Rösch, Adler-Apotheke in Köln

Ich habe in den letzten Jahren generell nicht so gut entspannen können. Ich studiere nebenbei noch Pharmazie. Das heißt, ich bin immer doppelt gestresst. Ich glaube, dass mir die Rauszeit im Kopf generell gut tut.



04

ALLE ÜBERARBEITET

Katharina Krüger, Hirsch-Apotheke in Gladbeck

Ich habe bisher keine PTA kennengelernt, die nicht überarbeitet ist. Ich denke, dass es für jeden im Apothekenteam sinnvoll und hilfreich sein kann, die Webinare von Rauszeit im Kopf zu machen.



05

VIELE AUFGABEN

Annette Gramberg, Schloss Apotheke in Bedburg

Zeitdruck stresst mich am meisten, also, dass ich so viele Aufgaben habe, dass ich manchmal nicht weiß, wie ich das in der Zeit alles hinkriegen soll. Ich brauche immer Beschäftigung, aber nicht unter Stress.





Welcome Happiness

DAS EXKLUSIVE ANTISTRESS-TRAINING „RAUSZEIT IM KOPF“ GEHT WEITER. AB SEPTEMBER FÜHREN DIE COACHES SILKE STEININGER UND PETER SCHMIDT WIEDER IN DIE WELT DER MENTALEN AUSZEITEN EIN.

Die Coaches schätzen den positiven Effekt des mentalen Trainings. „Achtsamkeit bedeutet, einen besseren Kontakt zu sich zu haben, sich selbst besser verstehen zu können und sich von inneren Impulsen und äußeren Herausforderungen weniger aus der Ruhe bringen zu lassen“, resümiert Steinger. „Achtsamkeit hilft, in stressigen Momenten eine kurze Auszeit zu

nehmen und aus dem Hamsterrad auszustiegen“, ergänzt Schmidt. Bei Rauszeit im Kopf verbinden sie neurowissenschaftliche Theorie mit anwendungsnaher Praxis. In den mentalen Trainingseinheiten erfahren die Teilnehmenden konkret, wie sie das Gelernte für sich nutzen und auf die Herausforderungen ihres Arbeitsalltags anwenden können.

Rechts: Peter Schmidt und Silke Steinger



Kleine und große Rauszeiten bieten bewusste mentale Auszeiten für gestresste PTA

Die Großen Rauszeiten widmen sich in 8 spannenden Webinaren (je 50 Min) intensiv und ausführlich einem bestimmten Thema – von „Stressmanagement“ über „Digital Detox“ bis zum „Optimismus Booster“.

Vertieft werden die Erkenntnisse in den Kleinen Rauszeiten – unseren Morning Boostern – mit angeleiteten Übungen, Q&A und Tipps für Wellbeing im Alltag. Das Programm ist am 18. Mai gestartet, ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt ist aber jederzeit möglich!

Alle Termine und die Möglichkeit zur Anmeldung finden sich hier auf der Webseite unter:

www.rauszeit-im-kopf.de/apotheken

Kommende Große Rauszeiten:

20.09.2022	Digitaler Detox & Akzeptanz
04.10.2022	Veränderung & Anfängergeist
18.10.2022	Mentale Energie & Loslassen
08.11.2022	Work-Life Balance & Freude
22.11.2022	Optimismus Booster

und im Rauszeit-Archiv:

Mental Effektiv (Aufzeichnung)
Schlaf & Freundlichkeit (Aufzeichnung)
Stressmanagement & Präsenz (Aufzeichnung)

Große und kleine Rauszeiten für Dich und das ganze Apothekenteam

powered by **Calmaiaif®**



Rauszeit im Kopf



www.rauszeit-im-kopf.de/apotheken