

Zeit- und Selbstmanagement

7. & 8. November 2025

Berlin



Zeit- und Leistungsdruck sowie schwierige Situationen mit anderen Berufsgruppen und Patient:innen stehen im beruflichen Alltag von Radiolog:innen auf der Tagesordnung.

Ziel dieses Seminars ist es, mit Ihnen Zeit- und Selbstmanagement-Methoden zu erarbeiten, die Ihnen Handlungsalternativen aufzeigen und helfen, Zeitfresser zu reduzieren. Wir schneiden dabei auf verschiedene Persönlichkeitstypen jeweils ein **individuelles Konzept** zu.

Sie erarbeiten im Seminar individuelle Transfer-schritte für Ihren beruflichen Alltag und lernen Übungen zur Selbstregulation kennen, wie Atementspannung und Achtsamkeit.

Des Weiteren bringt Sie Ihr Referent auf den neuesten Stand in der Resilienzforschung, wovon Sie in Ihrem Berufsalltag profitieren werden.



Fachärztinnen und Fachärzte in der Radiologie mit Interesse an Führungsthemen



Die Anerkennung des Kurses bei der Landesärztekammer Berlin wird beantragt



795 EUR (Mitglieder der DRG und der ÖRG)
1.045 EUR (Nichtmitglieder)



Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist der Besuch des Basis-Seminars aus der Reihe „Führungskompetenzen Radiologie“



Villa Blumenfisch am Großen Wannsee
Am Sandwerder 11-13
14109 Berlin



Zum Programm und zur Anmeldung gelangen Sie [hier](#)

Ihr Referent

Jens Hollmann | Medplus-Kompetenz

Ihre Ansprechpartnerin

Sabine Schlender

Tel.: +49 (0) 30 916 070 - 11

E-Mail: schlender@drg.de



[fuehrungsakademie-drg.de](https://www.fuehrungsakademie-drg.de)



Führungsakademie
in der Deutschen Röntgengesellschaft

Deutsche Röntgengesellschaft e.V.

Ernst-Reuter-Platz 10 | 10587 Berlin

Programm

Tag 1

11:00 Begrüßung

- Wünsche und Erwartungen der Teilnehmenden

12:00 Methode „Do want, do get“

- Analyse des eigenen Zeitmanagements

13:00 Mittagspause

14:00 Zeitmanagement-Methoden in Theorie und Praxis

- Persönliche Energiebilanz

16:30 Kaffeepause

16:45 Zeit vs. Selbstmanagement

- Life-Domain-Balance statt Work-Life-Balance
- Comfort, Stretch & Panic-Zone – „Golden Nuggets of the Day“

18:30 Ende des ersten Tages

19:00 Gemeinsames Abendessen

Tag 2

09:00 Selbstmanagement und Selbstregulation

- Übung: Wann sind 10 Minuten 10 Minuten?

10:30 Kaffeepause

10:45 Notfall und Bremse

- Burnout-Zyklus

12:30 Mittagspause

13:30 Selbstanalyse

- Innere Antreiber
- Ärztliche Lebensmuster

14:30 Kaffeepause

14:45 Erwartungen der Teilnehmenden

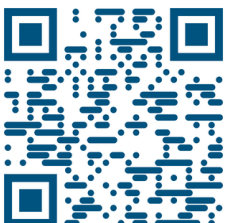
- Schritte für den Transfer

15:30 Körperübungen

- Atemmeditation
- Stabile Zonen

16:00 Ausblick und Evaluation

16:30 Ende der Veranstaltung



Eine Übersicht aller Seminare der Führungsakademie der Deutschen Röntgengesellschaft finden Sie unter:

fuehrungsakademie-drg.de > Seminare