



**EDU: SOCIAL**  
Health Care



**Zu viel Stress?**

# **Für mehr Empathie und Resilienz im Gesundheitswesen**

Eine gemeinsame Forschungsstudie der Paracelsus  
Medizinische Privatuniversität und des Social  
Neuroscience Lab der Max-Planck-Gesellschaft

Sie sind Fachkraft im Gesundheitswesen?

Pflege · Medizin · Psychotherapie · Hebammen

Nehmen Sie teil am Edu:Social Health Care Projekt – Ein  
wissenschaftlich fundiertes Online- Training zur Stärkung von  
Empathie und Resilienz.



FORSCHUNGSGRUPPE  
SOZIALE NEUROWISSENSCHAFTEN



**PMU | PARACELUSUS**  
MEDIZINISCHE  
PRIVATUNIVERSITÄT



# Über das Projekt



Wer einen Gesundheitsberuf ausübt, begegnet täglich Freude, Leid und Verantwortung zugleich. Damit aus Empathie keine Überforderung und empathischer Stress wird, braucht es Regulation und auch Mitgefühl für sich Selbst.

Das Online-Trainingsprogramm bietet wissenschaftlich fundierte Wege zur Stärkung sozio-emotionaler Fähigkeiten, die helfen können, besser mit Stress umzugehen und ein unterstützendes Miteinander im Gesundheitswesen fördern.





# So profitieren Sie davon

- Stärkung von sozio-emotionalen Fähigkeiten wie Empathie und (Selbst)Mitgefühl
- Förderung von Resilienz und mentaler Gesundheit
- Stressreduktion
- Mehr kollegiales Miteinander über verschiedene Disziplinen hinweg





# Was erwartet Sie?



- 8-wöchiges App-basiertes Online-Training
- 13-minütige Partnerübungen über App (1x pro Tag/ 6x pro Woche) zu frei vereinbarten Uhrzeiten
- Kostenfreie 1,5-stündige Online-Coachings mit zertifizierten Interventionstrainer:innen (1x pro Woche)
- Finanzielle Vergütung nach zeitlichem Aufwand (Interventionsgruppe 110 €, Wartelisten-Kontrollgruppe 180 €)
- Flexible Testungen und Befragungen per App





# Wissenschaftlicher Hintergrund

Wir implementieren die Erkenntnisse zweier erfolgreicher Forschungsprojekte der Max-Planck-Gesellschaft in das Gesundheitswesen:

- Das ReSource Projekt untersuchte verschiedene Arten der mentalen Achtsamkeitsübungen und Dyaden und deren Auswirkungen auf Gesundheit und Sozialverhalten über 9 Monate in Deutschland ([www.resource-projekt.org](http://www.resource-projekt.org)).



The ReSource Project

- Das CovSocial Projekt erforschte den Einfluss von 10-wöchigen Online-Trainingsprogrammen auf Resilienz und mentale Gesundheit während der Covid19-Pandemie in Berlin ([www.covsocial.de](http://www.covsocial.de)).



COVSOCIAL

# Sie wollen dabei sein? Registrieren Sie sich jetzt auf unserer Website!



**EDU: SOCIAL**  
Health Care



 [www.edusocial-project.de/health-care/](http://www.edusocial-project.de/health-care/)

 [health@edusocial-project.de](mailto:health@edusocial-project.de)

 +49 (0) 30 236081513



Prof. Dr. Tania Singer  
Edu:Social Projektleiterin



Ass.-Prof. Dr. Patrick Kutschar



Dr. Beate Priewasser



FORSCHUNGSGRUPPE  
SOZIALE NEUROWISSENSCHAFTEN



**PMU | PARACELUS**  
MEDIZINISCHE  
PRIVATUNIVERSITÄT