



30./31. Oktober 2014

Timeout statt Burnout

Erholungskompetenz für Männer im Hausarztberuf

Die Antreiber der 24-Stunden-Gesellschaft prägen auch den Alltag von Hausärzten:
immer mehr, immer schneller, immer besser!

Für uns Männer besteht die Herausforderung im heutigen Arbeitsalltag darin, die Gesamtbelastung ernst zu nehmen und eine persönliche Kultur der Erholung zu entwickeln. Regelmässige Auszeiten und das Beachten der Balance zwischen Arbeit, Zuhause und Eigenwelt sind die Grundlagen zur Erhaltung der Gesundheit und damit auch für die Präsenz und Leistungsfähigkeit im Beruf.

Das Seminar bietet folgende Schwerpunkte:

- Standortbestimmung mit dem Lebenswelten-Modell (Arbeit-Zuhause-Eigenwelt)
- Informationen zum Stand der Forschung: Erschöpfung/Burnout – Erholung/Timeout
- Erholungskompetenz: Umgang mit Druck, „Umschalten“ von Arbeit auf Freizeit; Zeit finden für sich selbst; Körper, Seele und Geist nutzen für die Erholung u.a.
- Erfahrungsaustausch unter Berufskollegen
- Erarbeiten eines persönlichen Erholungs-Repertoires für den Alltag

Seminarleitung



Christoph Walser

Coach ZiS, Theologe MA, seit 15 Jahren freiberuflich als Dozent und Seminarleiter in den Bereichen Burnoutprävention, Lifebalance und Erholungskompetenz tätig. Mit seinem Konzept „timeout statt burnout“ hat er zahlreiche Führungskräfte und Mitarbeitende in Firmen, Verwaltungen und Fortbildungen darin unterstützt, ihren Alltag aktiver zu gestalten und mehr zu geniessen.



Jörg Rohrer

seit bald 20 Jahren Hausarzt in einem Quartier der Stadt Bern. Er erlebt es als tägliche Herausforderung, im Kontakt mit den Patienten offen, konstruktiv und authentisch zu sein. Um in der Balance zwischen Arbeit, wichtigen Beziehungen und eigenen Bedürfnissen zu bleiben, sieht er es heute als professionelle Kompetenz, sich selbst besser wahrzunehmen und auch gut für sich selbst zu sorgen.



Organisatorisches

Zeit 30./31. Oktober 2014, Donnerstag, 16 Uhr – Freitag, 17 Uhr
Ort Kloster Kappel, 8926 Kappel am Albis: www.klosterkappel.ch
Kosten Fr. 450.- (10 Std. praxisrelevante Fortbildung inkl. Vollpension, Pausenkaffe und Übernachtung im Einzelzimmer)

Anmeldung wenn möglich **bis 25. August** an ch.walser@timeout-statt-burnout.ch mit den folgenden Angaben: Name, Vorname, Mail, Kontaktadresse, Reservation Einzelzimmer, Essen (Fleisch, Vegi oder Fisch).

Bei Fragen beraten wir Sie gerne via E-mail oder am Telefon: 043 343 90 40.

Link zu unserem **Artikel im Primary Care** Nr. 9 / Mai 2014: www.primary-care.ch
„Ärzte mit Grenzen?!“ – Lifebalance von Männern im Hausarztberuf“



Organisation

Christoph Walser, Lifebalance, Mühlegasse 33, 8001 Zürich
043 343 90 40 / ch.walser@timeout-statt-burnout.ch / www.timeout-statt-burnout.ch

Ihre Anmeldung bestätigen wir umgehend per E-Mail. Detaillierte Infos zum Seminar erhalten Sie kurz davor im Oktober. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Mit Ihrer Anmeldung bis 25. August tragen Sie zur gesicherten Durchführung dieses Seminars bei. AGB - Annullationsbedingungen: bis 28. August kostenlos/bis 28. September 25%/bis 14. Oktober 50%/ab 15. Oktober 100% der reservierten Leistung. Um Kostenfolgen bei Abmeldung wegen Krankheit oder Unfall zu vermeiden ist der Abschluss einer Annullationskosten-Versicherung für Seminar-, Verpflegungs- und Übernachtungsgebühren möglich.