

## Seminar September 2012 Timeout statt Burnout – Erholungskompetenz für Zahnärzte

**Der Zahnarztberuf ist heute vielfältigen Belastungen ausgesetzt.** Anspruchsvolle und ethische Fragen in Begegnungen und Entscheidungssituationen fordern die ganze Person. Die Herausforderung besteht vor allem 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.

### Die Schwerpunkte

- › Standortbestimmung mit dem Lebenswelten-Modell (Arbeit-Zuhause-Eigenwelt)
- › Zwei Grundlagen-Referate zu Erschöpfung / Burnout und Erholung / Timeout
- › Tipps zu Themen wie: Umgang mit Druck; Umschalten von Arbeit auf Freizeit;  
Zeit finden für sich selbst; Körper, Seele und Geist nutzen für die Erholung u.a.
- › Erfahrungsaustausch in Kleingruppen
- › Erarbeiten eines persönlichen Erholungs-Repertoires mit kreativen Methoden für den Alltag

**Christoph Walser**, Dipl. Coach ZiS, Theologe MA, ist seit 15 Jahren freiberuflich als Referent und Seminarleiter in den Bereichen Burnout-Prävention, 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 wieder mehr zu geniessen: [www.timeout-statt-burnout.ch](http://www.timeout-statt-burnout.ch).

**Seminarhotel Kloster Kappel** Das ehemalige Zisterzienserkloster mit gotischer Kirche liegt am Südfuss der Albiskette, 20 Min. von Zürich entfernt, mitten in weiter, waldreicher Landschaft mit herrliche Sicht auf die Alpen. Das Kloster-Restaurant pflegt eine leichte, saisonale und kreative Küche. Nebst frischem Gemüse und Salaten aus dem eigenen biologisch geführten Klostergarten, bezieht es ebenfalls viele Produkte von Produzenten aus der Region.

**Zeit:** 14./ 15. September 2012 – Freitag 14.30 Uhr bis Samstag 12.00 Uhr

Zwei Halbtage mit Übernachtung und abschliessendem Mittagessen

**Ort:** Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis – [www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch).

8 Stunden praxisrelevante Fortbildung

**Kosten:** Seminar und Verpflegung (Nachessen und 2 Kaffeepausen): CHF 330.–

Übernachtung EZ CHF 160.– mit Frühstück

**Anmeldetermin:** 25. Mai 2012 – die Teilnehmerzahl ist beschränkt

Christoph Walser



Kloster Kappel



Zwinglisaal



Organisation:

Dental Seminar  
Dr. med. dent. Walid Smayra  
Eichfeldstrasse 3  
8645 Jona  
Tel. +41 55 210 57 32  
Fax +41 55 210 57 24  
[www.dentalseminar.ch](http://www.dentalseminar.ch)  
[info@dentalseminar.ch](mailto:info@dentalseminar.ch)