



SAEKK

Schweizerische
Ärzte-Krankenkasse

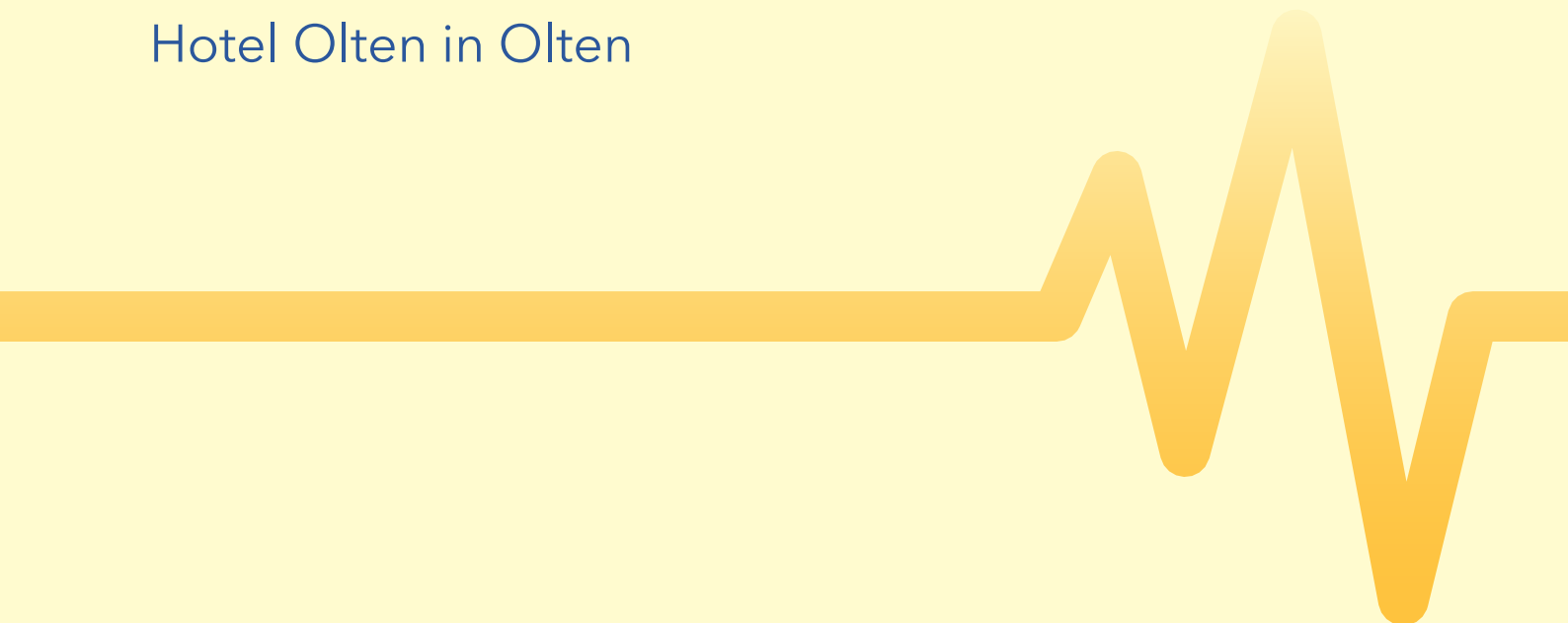
Interdisziplinäre Fortbildung:

Noch mehr Leichtigkeit bei
der Arbeit, davon profitieren
auch Ihre Patientinnen und
Patienten.

Donnerstag, 20. März 2025

08.00 – 17.15 Uhr

Hotel Olten in Olten



Liebe Kolleginnen und Kollegen

Die Genossenschaft SAEKK bietet seit über 125 Jahren qualitativ hochwertige Versicherungsleistungen von Ärzten für Ärzte. Mit diesem Solidaritäts-Gedanken haben wir im letzten Jahr unter dem Motto «take care of the caregivers» ein Präventionsangebot für unsere Mitglieder gestartet. Einerseits werden Fortbildungen, andererseits Coachings in Kleingruppen in der Natur mit ONEDAY® angeboten. Die Patientinnen und Patienten, die Sie tagtäglich mit grossem Engagement betreuen, werden direkt durch das Erlernte und indirekt durch Ihre gewonnene Leichtigkeit davon profitieren.

Unsere Fortbildungen in Lausanne und Olten im November 2024 stiessen auf grosse Resonanz. Die Wahl und Vielfalt der Themen, die interaktiv gestalteten Workshops mit praktischen Inputs und der Austausch untereinander in einer wohlwollenden und offenen Atmosphäre wurden besonders geschätzt.

Erfreut und motiviert durch diesen Erfolg organisiert die SAEKK zusammen mit der EGK-Gesundheitskasse weitere Fortbildungen. Wir schlagen Ihnen erneut eine Auswahl von drei Workshops vor. Drei Experten werden weitere Aspekte der Bewältigung von Stress im Alltag vorstellen. Die Arbeit in Gruppen von maximal 20 Personen ermöglicht es, den praktischen Aspekten und der individuellen Umsetzung besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer wählt zwei der drei angebotenen Themen aus.

Wir freuen uns, Ihnen dieses neue Programm vorzustellen und einen spannenden Tag mit Ihnen zu verbringen.

Gesundheit ist von unschätzbarem Wert. Ihr Sorge zu tragen, hat höchste Priorität.

Dr. med. Lyliam Bozin
Mitglied der Verwaltung SAEKK
und Projektgruppe Prävention

Dr. med. Christine Chiffelle
Mitglied der Verwaltung SAEKK
und Projektgruppe Prävention

Programm

Ab 08.00	Anmeldung und Begrüssungskaffee
08.30	Begrüssung Dr. med. Christine Chiffelle
09.00-10.30	Erster gewählter Workshop
10.30-11.00	Pause
11.00-12.30	Fortsetzung des ersten gewählten Workshops
12.30-13.30	Stehlunch
13.30-15.00	Zweiter gewählter Workshop
15.00-15.30	Pause
15.30-17.00	Fortsetzung des zweiten gewählten Workshops
17.00-17.15	Gemeinsamer Abschluss des Tages
Ab 17.15	Apéro riche

Zwei der drei vorgeschlagenen Workshops können ausgewählt und besucht werden.

Workshops und Referenten:

1. «Resilienz im Medizin-Alltag: Innere Widerstandskraft trainieren»

In diesem Workshop werden Aspekte der Resilienz, die in Ihrer Arbeit bedeutsam sind, fundiert vermittelt und auf den beruflichen Alltag transferiert. Die gezeigten Übungen geben Anleitungen für das tägliche Kurztraining der Resilienz im Beruf und Privatleben.

Dr. med. Bernadette Ruhwinkel ist Psychiaterin und Psychotherapeutin FMH, Supervisorin und Coach. Sie arbeitet in eigener Praxis in Winterthur und ist langjährige Dozentin.

Dr. sc. tech. Michael Buchmann ist pensionierter Agronom ETH. Er ist Coach und Resilienz-Berater.

Gemeinsam leiten sie seit 2019 das Resilienz-Atelier Winterthur.

2. Stressreduktion einmal anders

Sie lernen die evidence- und experience-basierte physiotherapeutische Methode BBAT (Basic Body Awareness Therapie) kennen, die darauf abzielt, das Körperbewusstsein und das Verständnis der eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster zu verbessern. Durch achtsam ausgeführte Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen entwickeln Sie ein individuelles Repertoire.

Karin Barp ist Dipl. Physiotherapeutin Bsc und Dozentin.

Sie hat sich in Konzepten «der inneren und äusseren Stabilität» weitergebildet (BBAT, Muscle Balance, Spiraldynamik etc.) und setzt diese in der Arbeit mit Patienten, Kursteilnehmern und Leistungssportlern um.

3. Mehr Leichtigkeit durch Führungskompetenz

Sie sind in mehreren Rollen in Ihrer Praxis gefordert: Als Fachspezialist, Vorgesetzter, Inhaberin etc. Eine Auseinandersetzung mit diesen Rollen, insbesondere mit der Rolle als Führungsperson, schafft für alle Beteiligten Klarheit und hilft Spannungsfelder zu minimieren.

Gabriel Wüst ist Psychologe, Personalentwickler, Trainer und Business Coach.

Er arbeitet seit über 20 Jahren im Bereich der Führungskräfte-Entwicklung in verschiedenen Branchen. Er ist spezialisiert in den Themen Resilienz, Leadership, Teamentwicklung und Persönlichkeitsentwicklung.

Allgemeine Informationen:

Datum	Donnerstag, 20. März 2025, 08.00–17.15 Uhr Fortbildung; ab 17.15 Uhr Apéro riche
Anmeldeschluss	Donnerstag, 13. März 2025
Sprache	Deutsch
Ort	Hotel Olten, Bahnhofstrasse 5, 4601 Olten
Anreise	Öffentliche Verkehrsmittel: Das Hotel Olten liegt 5 Gehminuten vom Bahnhof Olten entfernt. Auto: Das öffentliche Parkhaus «im Winkel» befindet sich direkt beim Hotel.
Teilnehmer / Teilnehmerin	Mitglieder der Schweizerischen Ärzte-Krankenkasse (SAEKK) .
Teilnahmegebühr	CHF 50.-; mit Ihrer Zahlung ist die Anmeldung bestätigt.
Organisation	SAEKK Schweizerische Ärzte-Krankenkasse, Oberer Graben 37, Postfach 2046, 9001 St. Gallen: Hotline Organisation 071 227 18 18 info@saekk.ch
Credits	Werden bei der SGPP, SGAIM, SAPPM sowie in Zahnmedizin, Veterinärmedizin und Chiropraktik beantragt.
Anmeldung	Per E-Mail an info@saekk.ch oder über den QR-Code



Unterstützt von:

