

Allgemeine Informationen:

Datum	Donnerstag, 19. März 2026, 08.00-17.15 Uhr Fortbildung; ab 17.15 Uhr Apéro riche	
Anmeldeschluss	Donnerstag, 12. März 2026	
Sprache	Deutsch	
Wahl der Workshops	Um den Austausch zu begünstigen, ist die Zahl von Teilnehmenden pro Workshop auf 20 begrenzt. Bitte geben Sie eine erste und zweite Wahl bei der Anmeldung an. Wir werden uns bemühen, Ihre Wünsche zu berücksichtigen.	
Ort	Hotel Astoria, Hübelistrasse 15, 4600 Olten	
Anreise ÖV	Sie erreichen das Hotel Astoria vom Bahnhof zu Fuss innert weniger als zehn oder mit den Buslinien 501/503/505/507/509 innert drei Minuten.	
Anreise Auto	Parkmöglichkeit im Hotel-Parkhaus Hübeli.	
Teilnehmer / Teilnehmerin	Mitglieder der Schweizerischen Ärzte-Krankenkasse (SAEKK) und Ärztinnen und Ärzte, die bei der EGK versichert sind. Weitere Ärztinnen und Ärzte auf Anfrage.	
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 SAPPMM, sowie in Zahnmedizin, Veterinärmedizin und Chiropraktik beantragt.	
Anmeldung	Per E-Mail an info@saekk.ch oder über den QR-Code	

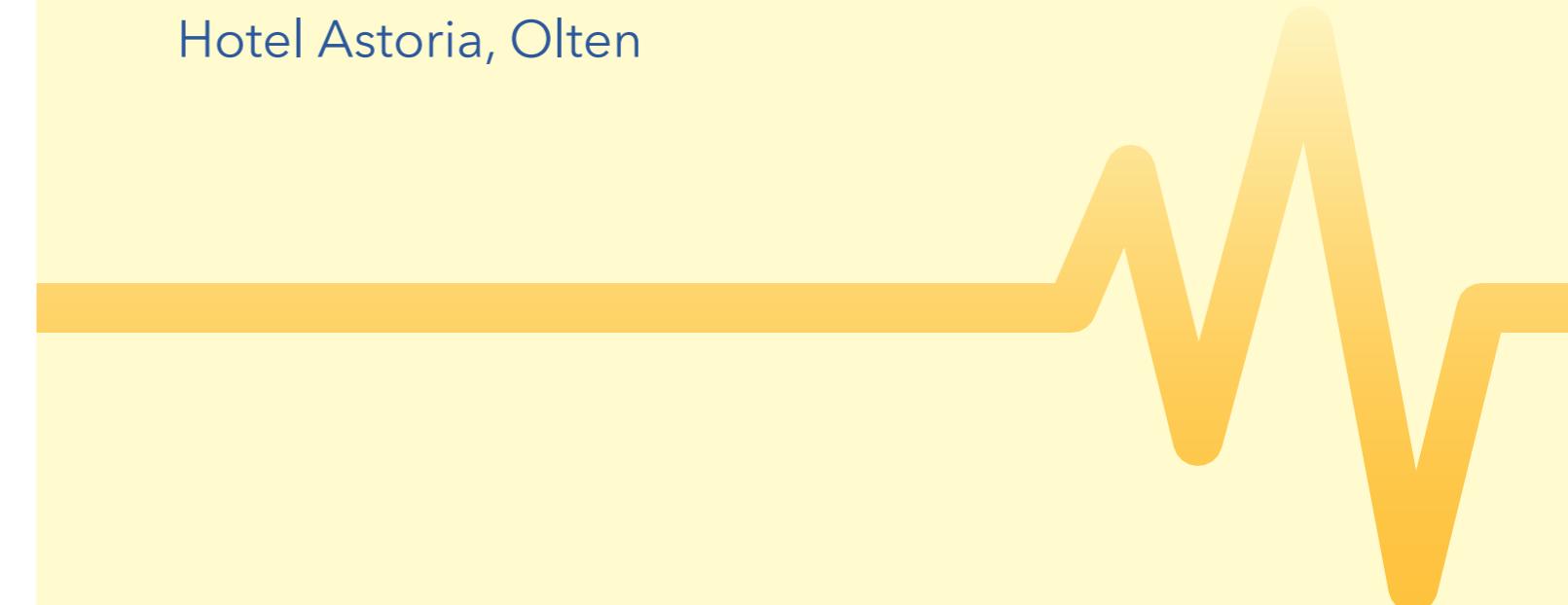
Unterstützt von:



3. interdisziplinäre Fortbildung:

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

Donnerstag, 19. März 2026
08.00-17.15 Uhr
Hotel Astoria, Olten



Liebe Kolleginnen und Kollegen

Erfreut und motiviert durch die grosse Resonanz der Fortbildungen in Lausanne und in der Region Olten organisiert die Genossenschaft SAEKK zusammen mit der EGK-Gesundheitskasse weitere Fortbildungen unter dem Motto «take care of the caregivers».

Die SAEKK bietet qualitativ hochwertige Versicherungsleistungen «von Ärztinnen für Ärztinnen». Mit diesem Solidaritäts-Gedanken hat sie 2024 ein Präventionsangebot für ihre Mitglieder gestartet. Einerseits werden zweimal jährlich Fortbildungen auf Deutsch sowie auf Französisch und andererseits Coachings in Kleingruppen in der Natur mit ONEDAY® angeboten. Genauere Informationen zum Gesamtangebot finden Sie unter www.saekk.ch. Ihre Patientinnen und Patienten, die Sie mit grossem Engagement betreuen, werden direkt durch das Erlernte und indirekt durch Ihre gewon- nene Leichtigkeit ebenfalls davon profitieren.

Da die interaktiv gestalteten Workshops mit theoretischen und praktischen Inputs sowie der Austausch untereinander in einer wohlwollenden und offenen Atmosphäre besonders geschätzt wurden, schlagen wir Ihnen erneut eine Auswahl von drei Workshops vor: Drei Experten werden Aspekte der Bewältigung von Stress im Alltag vorstellen. Die Arbeit in Gruppen von maximal 20 Personen wird ermöglichen, den praktischen Aspekten und der individuellen Umsetzung besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer ist gebeten, zwei der drei angebotenen Themen auszuwählen.

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. Christine Chiffelle
Mitglied der Verwaltung SAEKK,
Projektgruppe Prävention

Dr. med. Lyliam Bozin
Mitglied der Verwaltung SAEKK,
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. Durch innere Achtsamkeit «Mindfulness» psychologische Flexibilität stärken

Innere Achtsamkeit unterstützt uns dabei, psychologische Flexibilität aufzubauen: die Fähigkeit, eine beobachtende Perspektive auf das eigene Erleben einzunehmen, sich von nicht hilfreichen Gedanken zu lösen und herausfordern- den Gefühlen mit Akzeptanz zu begegnen, um in Übereinstimmung mit persönlichen Werten handeln zu können. Nach einer kurzen Einführung ins Thema werden wir auf verschiedene Weisen Achtsamkeit einüben und miteinander reflektieren, wie wir psychologische Flexibilität in unserem Alltag stärken können.

Dr. med. Herbert Assaloni ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Supervisor, Dozent, ACT-Trainer.

Er arbeitet in der Praxis zum beherzten Leben Bildungswerkstatt ACT in Winterthur.

2. Stress erkennen, anerkennen und gestaltend lösen

In diesem Workshop erhalten Sie Einblick in die stresslösen- de Arbeit der Kunsttherapie und sammeln praktische Erfahrung auf den Feldern von «Selbstfürsorge», «Perspek- tivenwechsel» und «nie- derschwelligem Tun».

Für die Teilnahme ist keinerlei gestalterische Erfahrung oder Fachwissen vorausgesetzt.

Christian Riedl ist Kunsttherapeut ED, Trauma-adaptiver Kunsttherapeut, Lehrtherapeut und Supervisor in eigener Praxis ins Basel.

Er verfügt über 15 Jahre klinische Erfahrung in der Begleitung von Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung. Er ist Dozent an Ausbildungs-Instituten und Fachperson für die Bearbeitung von (komplexen) posttraumatischen Belastungs-Störungen.

3. E-Mail-Flut und KI im Ärztealltag

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre E-Mail-Flut effizient zu bewältigen und – unter Berücksichtigung geltender Datenschutzvorgaben – KI-basierte Tools gezielt im administrativen Alltag einzu- setzen.

Sie analysieren Ihre Arbeits- organisation und erstellen konkrete Massnahmen für einen produktiven, stressfreien Praxisalltag und mehr Zeit für sich.

Andy Gilgen ist Trainer für Arbeitstechnik.

Er absolvierte verschiedene Aus- bildungen im Hotelfach bis hin zum Hotelmanager NDS HF, ist Inhaber eines «Diploma of Advanced Studies» in Bildungsmanagement. Er arbeitet für work smarter ag.