



Gesellschaft Schweizer Tierärztinnen und Tierärzte
Société des Vétérinaires Suisses
Società delle Veterinarie e dei Veterinari Svizzeri

Gesunder Oktober

→ Webinar

Einführung: Wie kann ich im beruflichen Kontext gesund bleiben?

Eine gute mentale Gesundheit ist die Voraussetzung dafür, langfristig sein berufliches Potenzial ausschöpfen zu können. Doch was heisst das ganz konkret im Alltag? Wie weiss man, wie es mit der eigenen mentalen Gesundheit steht? Wo hat man Handlungsspielraum, um sie zu verbessern? Das Einführungswebinar eröffnet die Serie des «gesunden Oktobers». Evi Voser und Stefan Baumann behandeln als professionelle Coachs Themen wie Achtsamkeit, Resilienz, Grenzen setzen u.v.m. im Spannungsfeld von Wirtschaft und Arbeit.

Evi Voser verfügt über umfassende Fachkenntnisse aus langjähriger Berufserfahrung als HR Business Partnerin am Inselspital Bern und als Job Coach bei den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern (UPD). Nun begleitet sie als selbstständige Coach Einzelpersonen durch berufliche Situationen und unterstützt Führungskräfte bei der Bewältigung anspruchsvoller Herausforderungen. Stefan Baumann hat lange an den UPD als Job Coach gearbeitet, damit Menschen mit psychischen Problemen ihr Berufsleben erhalten können. Er unterstützt heute als selbständiger Coach + Supervisor Einzelpersonen und Unternehmen – mit seinem Büro-Bus besucht er seine Kunden am liebsten vor Ort. Und wenn es um Teamentwicklung geht, arbeitet er als Reitschulmitbesitzer gerne mit pferdegestützten Interventionen.

Zielgruppe	Tierärztinnen und Tierärzte, TPA
Datum	03. Oktober 2024; 18.30 – 19.30 Uhr, 60 min inkl. Diskussion
Sprache	Deutsch
Referenten	Evi Voser und Stefan Baumann
Ziele und Nutzen	Belastungsfaktoren erkennen und Entlastungsstrategien mitnehmen
Inhalt	Umgang mit Ressourcen und Belastungen im Alltag Handlungsoptionen und Grenzen als Einzelperson Kurze praktische Übungen/Selbstreflektion/Diskussion und Tipps
Bildungsstunden	1 BS GST
Konditionen	GST-Mitglieder und TPA: 30.00 ; Nicht-Mitglieder: CHF 70.00 Für GST-Mitglieder besteht ein Pauschalpreis von CHF 100.00 für 4 und mehr Webinare.
Anmeldung/ Information	GST, Frau Céline Fasel: fortbildung@gstsvs.ch Anmeldeschluss: 31. August 2024