



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

Gesunder Oktober

→ Webinar

"Alle wollen noch etwas von mir - nur habe ich keine Zeit" – Input zum Umgang mit Stress und Burnout

Die Belastungen im Veterinäralltag sind hoch: unregelmässige und lange Arbeitszeiten, Notfalldienste, gestresste Kundinnen und Kunden, finanzieller Druck – viele dieser Faktoren erhöhen den Stress und setzen unter Druck. Doch wie kann man mit diesen Belastungen umgehen? Welche Hebel kann man selbst beeinflussen und wie hilft man anderen? Dieser Frage geht das dritte Webinar der Reihe nach, um einen besseren Ausgleich zwischen Stress und Erholung, zwischen Arbeits- und Privatleben zu finden.

Martina Wüthrich hat nach ihrem Psychologiestudium ihre Weiterbildungen als Coach und in Organisationsentwicklung bei trigon.at absolviert und sich als Mediatorin bei inmedio.de zertifiziert. Nach erster Tätigkeit Jugendbereich hat sie im Personalmanagement gearbeitet und sich danach auf Beratung und Coaching fokussiert. Ihre Kunden und Kundinnen sind aus diversen Geschäftsfeldern und Unternehmensbereichen: Privatwirtschaft und öffentliche Verwaltung, Non Profit und NGOs, wie auch soziale Institutionen und Stiftungen. Für Tierarzt Praxen und Kliniken arbeitet sie unter anderem mit der BFH im Kurs Fit für die Unternehmensführung zusammen und coacht bei einzelnen individuellen Anfragen aus der Praxis.

| | |
|-----------------------------------|---|
| Zielgruppe | Tierärztinnen und Tierärzte, TPA |
| Datum | 17. Oktober 2024; 18.30 – 19.30 Uhr, 60 min inkl. Diskussion |
| Sprache | Deutsch |
| Referenten | Martina Wüthrich |
| Ziele und Nutzen | Strategien im Umgang mit Stress und Burnout |
| Inhalt | Definition und Umgang Stressoren im Arbeitsalltag Erkennen, ansprechen und begegnen von Stress und Burnout 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 |