

Selbstfürsorge und Resilienz als Burnout-Prävention

Wie organisiere ich meinen Alltag in der immer schneller werdenden Zeit? Der Experte beleuchtet, wie Selbstfürsorge und Resilienz uns helfen können, Stress aktiv zu bewältigen und Burnout vorzubeugen. Erfahren Sie, warum diese Fähigkeiten essenziell für ein ausgeglichenes Leben sind und nehmen Sie praktische Tipps mit, um Ihre persönliche Widerstandskraft zu stärken.

Zielgruppe	Ärztinnen und Ärzte Leitende Medizinische Praxisfachpersonen Medizinische Praxisfachpersonen	
Termin	Dienstag, 20. Januar 2026, 19–21 Uhr	
Programm	ab 18.30 Uhr	Eintreffen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer
	19.00 Uhr	Beginn des Seminars
	21.00 Uhr	Ende des Seminars
Ort	Seminarräume am Garnmarkt Garnmarkt 10 8400 Winterthur	
Seminarleitung	Kurt Mettler Geschäftsführer SIZ Care AG	
Kosten	Dank der Unterstützung unserer Sponsoren ist die Teilnahme am Seminar kostenlos.	
Credits		Beim Besuch dieses Seminars erhalten Sie 2 SGARM-Credits

Sponsoren