Selbstfürsorge und Resilienz als Burnout-Prävention

Wie meistere ich meinen Alltag in einer zunehmend hektischen Welt?

Selbstfürsorge und Resilienz sind wichtige Schlüssel, um den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen. In diesem spannenden Referat erfahren Sie, wie Sie Stress aktiv bewältigen, Ihre Widerstandskraft stärken und einem Burnout vorbeugen können. Profitieren Sie von konkreten Impulsen und hilfreichen Tipps für mehr Widerstandskraft, Ausgeglichenheit und Lebensqualität.

Zielgruppe	Ärztinnen und Ärzte Leitende Medizinische Praxisfachpersonen Medizinische Praxisfachpersonen	
Termin	Dienstag, 19. Januar 2027, 19–21 Uhr	
Programm	ab 18.30 Uhr 19.00 Uhr 21.00 Uhr	Eintreffen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer Beginn des Seminars Ende und Verabschiedung des Seminars
Ort	Garnmarkt 10, 8400 Winterthur	
Referent/in	Kurt Mettler, lic. iur., Rechtsanwalt und Geschäftsführer SIZ Care AG	
Kosten	Kostenlos	
Credits / Zertifikate	SGARM-Credits werden beantragt.	
Details		

Seminar- und Veranstaltungspartner