

Selbstführung für MPA



Von der gesunden Selbstführung
zur gesundheitsfördernden
Führungsperson

Gesunde Selbstführung ist die Basis für ein glückliches und zufriedenes Leben. Wer sich selbst führen kann, wird in einer Arztpraxis zum Vorbild für alle.

Im Kurs erfahren die Teilnehmenden, was gesunde Selbstführung bedeutet und wie sie diese selbst erarbeiten – mit dem Ergebnis, dass die MPAs in Zukunft an belastenden Situationen gemeinsam wachsen können.

Das Angebot ist in zwei interaktive Halbtage mit folgenden Themenfeldern unterteilt:

- Umgang mit Druck – Resilienz stärken
- Mentale Gesundheit – Denken, Fühlen, Handeln in Balance
- Wunschthema, welches die Selbstführung unterstützt

KURS 1	24.03.2022	13:30 Uhr bis 17:00 Uhr
KURS 2	21.04.2022	13:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Agenda

KURS 1

1. Start 13:30 Uhr
2. Einführung
3. Block: Umgang mit Druck – Resilienz stärken
4. Block: Mentale Gesundheit – Denken, Fühlen, Handeln in Balance
5. Abschluss: Rück- und Ausblick & Austausch im Netzwerk

KURS 2

1. Start 13:30 Uhr
2. Check-in
3. Block: Resilienz, mentale Gesundheit vertiefen
4. Block: Wunschthema
5. Abschluss: Rück- und Ausblick & Austausch im Netzwerk

Vorbereitung

KURS 1

Bilder, Fotos, Gegenstände mitbringen, die für mich Resilienz darstellen.

KURS 2

Wird im Kurs 1 zusammen besprochen.

Informationen und Anmeldung

www.medics.ch/fortbildung



Rahmenbedingungen

Maximal 12 Teilnehmende. Der Kurs findet je nach Lage vor Ort oder virtuell statt. Die Teilnehmenden sind bereit, vor und nach dem Kurs an den Themen zu arbeiten.