

# Praxisführung: Der erfolgreiche Start ins eigene Unternehmen

## Modul: Selbstmanagement

### „Motiviert – fokussiert – in der Balance!“

#### 17. Januar 2019 in Bern

#### Ziele

Die Teilnehmenden...

- fokussieren ihre berufliche Vision
- analysieren und reflektieren ihre persönliche Situation im Hinblick auf Life-Balance, Umgang mit Belastungen, Verhaltensmuster und eigene Ressourcen
- erhalten Tipps und Ratschläge aus der Praxis-Erfahrung
- planen Massnahmen für ihr Selbstmanagement

#### Inhalte

- Einstieg, Kontaktrunde, Erwartungen
- „Blick in den Spiegel“: Kurze Verhaltensanalysen
- Umgang mit Belastungen
- Die eigenen Ressourcen, Grenzen und Entwicklungsrichtungen im Selbstmanagement
- Die berufliche Vision und wie sie zur Realität werden kann: Austausch mit einer Ärztin und einem Arzt mit eigener Praxis
- Mentaltechniken für das Selbstmanagement
- Erfahrungsaustausch mit den Referent/innen und zwischen den Teilnehmenden
- Eigene Massnahmen zum Selbstmanagement

#### Programm (Änderungen vorbehalten)

- 09.30 Uhr: Ankommen, Kaffee und Gipfeli
- **10.00 Uhr:** Einstiegsrunde
- Bearbeitung der Themenschwerpunkte
- Impulse und Erlebnisberichte aus der Praxis
- Arbeit in Kleingruppen und im Plenum
- Ausblick zum nächsten Modultag und Rückmeldungen zum Tag
- **ca. 17.00 Uhr:** Abschluss

**Ort** Vatter Business Center, Bärenplatz 2, 3011 Bern (s. Lageplan)

**Leitung und Inhaltliche Auskunft** Andreas Gerber, lic. phil. Organisationspsychologe, Geschäftsleiter SPA AG Zentrum für Kommunikation, Bern, [www.spa-ag.ch](http://www.spa-ag.ch), Tel. 031 335 18 18, [A.Gerber@spa-ag.ch](mailto:A.Gerber@spa-ag.ch)  
Dr. med. Thomas Schwab, FMH Allgemeiner Innere Medizin, Obere Bahnhofstrasse 54, 3700 Spiez, Tel.: 033 654 54 05, [thomas.schwab@hin.ch](mailto:thomas.schwab@hin.ch)  
Dr. med. Sonja Eberhard, FMH Innere Medizin, Praxis15 AG, Bahnhofstrasse 15, 3400 Burgdorf, Tel. 034 420 15 50, [sonja.eberhard@hin.ch](mailto:sonja.eberhard@hin.ch)