

Life-Balance für Ärztinnen und Ärzte: Inputs für einen ausgeglichenen Alltag

Die Anforderungen an Ärztinnen und Ärzte sind hoch: berufliche Verpflichtungen, Führungsverantwortung und persönliche Bedürfnisse erfordern eine Balance, die nicht immer leicht zu finden ist. Unser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Situation zu reflektieren, Prioritäten zu setzen und den eigenen Kompass neu auszurichten.

Warum teilnehmen?

In diesem speziell für selbständig tätige Ärztinnen und Ärzte konzipierten Workshop können Sie:

- Ihre aktuelle Lebenssituation und die beruflichen Herausforderungen analysieren.
- Ihre Werte, Prioritäten und Lebenspläne im Kontext Ihrer beruflichen Verantwortung reflektieren.
- Praxistaugliche Strategien entwickeln, um Beruf und Privatleben besser zu vereinbaren.
- Sich mit anderen selbständigen Ärztinnen und Ärzten über das Thema austauschen.
- Handlungsempfehlungen und Optimierungsstrategien für andere Ärztinnen /Ärzte mit Praxistätigkeit mitgestalten.

Das erwartet Sie:

Im Rahmen eines Workshops erarbeiten Sie individuelle Massnahmen, um Ihre Life-Balance zu verbessern. Sie erhalten Inputs, um berufliche Herausforderungen einfacher zu meistern und Ihre persönliche Zufriedenheit zu steigern, was langfristig zu einem ausgeglichenen Alltag beiträgt.

Zusätzlich entwickeln die Teilnehmenden gemeinsam praxisnahe Empfehlungen und Massnahmen, um die Arbeitsbedingungen in Praxen und ganz allgemein im Arztberuf zu optimieren. Diese Ergebnisse können wichtige Impulse für eine nachhaltige Verbesserung der Vereinbarkeit im Arztberuf setzen.

Am Ende des Workshops nehmen Sie einen klar strukturierten Aktionsplan mit, der Ihnen hilft, Ihre Life-Balance nachhaltig zu verbessern und den Herausforderungen des Berufsalltags mit neuen Perspektiven zu begegnen.

Machen Sie Ihre Life-Balance zur Priorität – für sich, aber auch für Ihre Patientinnen und Patienten!

Nützliche Informationen

Teilnehmende	Der Workshop richtet sich an AGZ-Mitglieder, welche als selbständig tätige Ärztinnen oder Ärzte tätig sind. Pro Workshop sind mindestens 6 Teilnehmende, maximal 15 Teilnehmende zugelassen.
Anmeldefrist	Die Anmeldung muss spätestens 30 Tage vor dem Workshop bei uns eintreffen.
Leitung	Tobias Oberli, Berater Organisationen und Privatpersonen Fachstelle UND, dipl. Ing. ETH / MAS Berufs-, Studien- und Laufbahnberater ZHAW IAP Carole Berthoud, Beraterin Organisationen und Privatpersonen Fachstelle UND, lic. phil., CAS-Organisationsentwicklung, Coach ICF
Dauer	1/2 Tag
Ort / Daten	Zürich / Dienstag, 20. Mai 2025, 15:00 – 18:30, anschl. Apéro; oder Zürich / Donnerstag, 11. September 2025, 15:00 – 18:30, anschl. Apéro; oder Zürich / Dienstag, 29. Januar 2026, 15:00 – 18:30, anschl. Apéro
Kosten	Die Teilnahme ist kostenlos. Das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann unterstützt die Workshops mit einer Finanzhilfe, die restlichen Kosten werden von der AGZ getragen.