

SELBSTMANAGEMENT IN DER THERAPIE UND PFLEGE

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

SELBSTMANAGEMENT IN DER THERAPIE UND PFLEGE

EINLEITUNG

Als PhysiotherapeutIn führst Du nicht nur Deine PatientInnen, sondern auch Dich selbst. Erfolg beginnt im Kopf – genauso wie Niederlagen. Trotz allem wird mentaler Stärke und Persönlichkeitsentwicklung oft zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt, obwohl 80% unseres Erfolgs vom Emotionsquotienten abhängen.

Mit 70.000 Gedanken pro Tag, von denen viele negativ sind, beeinflussen wir unser Wohlbefinden und die Interaktion mit unseren PatientInnen massiv. Ohne mentale Klarheit und Selbstführung leiden unsere Beziehungen und damit auch der Therapieerfolg. Achtsamkeit und Resilienz sind daher essenziell – für uns und unsere PatientInnen.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- wissen, wie sie ihre Gedanken und Gefühle bewusst steuern können
- verstehen, wie sie mentale Stärke aufbauen
- erkennen, welche unbewussten Programme sie limitieren und wie sie ihr Gehirn umprogrammieren können
- haben das Wissen, um optimal mit Stress umzugehen
- wissen, wie sie ihr Selbstvertrauen steigern können
- verstehen, wie sie mit Herz, Kopf und Hand ihre PatientInnen effektiv führen können

INHALTE

Nach diesem Kurs

- hast Du Einblicke in Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz gewonnen
- verstehst Du, wie unser Gehirn funktioniert (Unterbewusstsein vs. Bewusstsein)
- beherrschst Du effektives Stressmanagement
- weisst Du, wie Du Dein Selbstvertrauen stärken kannst
- kennst Du die Prinzipien, Aufgaben und Handlungen einer Führungskraft

Hinweis: Es kann inhaltliche Überschneidungen mit dem Kurs „Spitzensport und Mentalcoaching“ geben

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Du erhältst Peerfeedback sowie Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens
- Du arbeitest in Einzel- und Gruppenarbeit mit Untersuchungs- und Behandlungstechniken
- Du vertiefst Dein Wissen durch Selbstreflexion und Lernkontrollfragen nach jedem Lernabschnitt

KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast ein Diplom in Physiotherapie, Ergotherapie oder med. Massage oder arbeitest als medizinische Fachperson

LEITUNG

Matthias Gubler

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	22.08.2025	09.00 - 17.00 Uhr	30525	CHF 780.-
	23.08.2025	09.00 - 17.00 Uhr		
	24.08.2025	09.00 - 17.00 Uhr		