

# **SELBSTMANAGEMENT IN DER THERAPIE UND PFLEGE**

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



## **Kursausschreibung**

# **SELBSTMANAGEMENT IN DER THERAPIE UND PFLEGE**

### **EINLEITUNG**

Als PhysiotherapeutIn führst du nicht nur deine Patient:innen, 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 Patient:innen massiv. Ohne mentale Klarheit und Selbstführung leiden unsere Beziehungen und damit auch der Therapieerfolg. Achtsamkeit und Resilienz sind daher essenziell – für uns und unsere Patient:innen.

### **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 Patient:innen 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

## BEMERKUNGEN

Bitte beachte, dass es zu inhaltlichen Überschneidungen kommen kann, wenn du mehrere Kurse von Matthias Gubler besuchst.

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		