

EIN^{ZEIT} LADUNG

Effizienz
Achtsamkeit

zum Fach- und Vernetzungsanlass
Spitex und Pflegeheime Graubünden

Calvensaal SVA, Calvenweg, Chur

3. Oktober 2023
15.30 – 19.00 Uhr



Zeit Effizienz Achtsamkeit

Fach- und Vernetzungsanlass
Spitex und Pflegeheime Graubünden

Datum 3. Oktober 2023

Zeit 15.30 – 19.00 Uhr

Ort Calvensaal SVA, Calvenweg, Chur

PROGRAMM

15.30 Uhr

Begrüssung durch Judith Fasser, Vorsitzende
Projektboard «Imagepflege Langzeit», Direktorin
Center da sandà Val Müstair

15.45 Uhr

Fachreferat von Dr. Oliver Mattmann, Management
Trainer und Geschäftsführer, Peter Beglinger
Training AG

«Keine Zeit! Wie ich dem Hamsterrad entkomme!»

Die Uhr tickt unaufhörlich, die Belastung ist enorm. Wie kann man damit umgehen? Der Schlüssel liegt in der persönlichen Einstellung, bewussten Umgang mit der Zeit sowie effektiven Werkzeugen, die uns helfen, die Zeit optimal zu nutzen. Zeitfresser wie ständige Unterbrechungen, unklare Kommunikation und mangelnde Delegation lauern überall. Indem man diese Zeitfresser erkennt und gezielt gegen-

steuert, kann man seine Produktivität steigern und die Kontrolle über seine Zeit zurückgewinnen. Oliver Mattmann zeigt auf, wie man Zeit zum Verbündeten macht und den täglichen Kampf gegen die Uhr gewinnt.

16.45 Uhr

Pause

17. 00 Uhr

Fachreferat von Erica Fankhauser, Coach und Achtsamkeitstrainerin, EF Achtsamkeit GmbH

«Es ist höchste Zeit, mit Achtsamkeit einen Ausgleich zu schaffen!»

Führungskräfte stehen vor der Herausforderung, viele komplexe Themen in kürzester Zeit bewältigen zu müssen. Sie sollen Situationen schnell und gut beurteilen, Entscheidungen treffen und den Spagat zwischen ganz unterschiedlichen Interessengruppen im Unternehmen erfolgreich bewältigen. Erica Fankhauser führt ins Thema Achtsamkeit ein und zeigt auf, wie Achtsamkeit zu Stressreduktion, mehr Lebensqualität sowie zur persönlichen Entwicklung beitragen kann.

18. 00 Uhr

Netzwerk-Apéro

19. 00 Uhr

Ende der Veranstaltung

Der Anlass richtet sich an die Geschäftsleitenden,
an das Pflegekader und die Ausbildungsverantwortlichen
der Spitex und Pflegeheime Graubünden.

**Bitte melden Sie sich kostenlos bis 31.8.23 unter
www.langzeitpflege-gr.ch/vernetzungsanlass an.**

Wir freuen uns auf spannende Impulse und einen an-
regenden Austausch

SPITEX +
PFLEGEHEIME
GRAUBÜNDEN

Spitex und Pflegeheime Graubünden
c/o Bündner Spital- und Heimverband
Gürtelstrasse 60
7000 Chur

www.langzeitpflege-gr.ch
info@langzeitpflege-gr.ch

Sponsor:

 publicare