Ressourcenmanagement

Kompetenzforum «Impuls»
vom 6. März 2013

Leaderinnen
Ostschweiz
Stark. Vernetzt.

Optimaler Umgang mit den eigenen Ressourcen

Die heutige Zeit ist geprägt von Leistungsdruck und einem rasanten technologischen Wandel. Die Anforderungen an den Einzelnen sind hoch. Das hat seine Folgen: Immer mehr Menschen leiden unter stressbedingten Folgeerkrankungen wie Erschöpfung, Schlafstörungen oder Depressionen. Was können wir dagegen tun? Und wie können wir auch unter hohem Druck dauerhaft gesund bleiben? Die Lösung lautet: Wir müssen lernen, unsere Ressourcen wahrzunehmen und optimal zu gestalten.

Gemeinsam mit unserem Gastreferenten, Dr. med. Milan Kalabic, erkunden Sie den Weg hin zu Ihrem persönlichen Ressourcenmanagement. In seinem Referat erklärt er, warum so viele Menschen in die Burn-out-Falle tappen und was Sie selbst dagegen tun können.

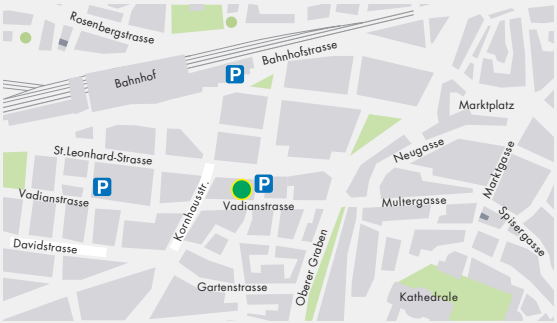
Referent
Dr. med. Milan Kalabic, Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, hat sich auf die Behandlung von Menschen spezialisiert, die an chronischem Stress und den entsprechenden Folgeerkrankungen leiden. Seit 2007 ist er Chefarzt der Klinik für ambulante psychosomatische Rehabilitation in Teufen. Er ist zudem Kuratoriumsmitglied von «Swiss Burnout», einer Dialog-Plattform für Gesundheitsfachleute, Organisationen und Interessierte. Dr. med. Milan Kalabic ist verheiratet, hat drei Kinder und wohnt in der Stadt St.Gallen.

Partner
St.Galler Kantonalbank

Datum	**Mittwoch, 6. März 2013**
Ort	St.Galler Kantonalbank AG, Hauptsitz St.Leonhardstrasse 25, 9001 St.Gallen (Bitte Eingang Vadianstrasse benutzen)
18.15	• Türöffnung und Eintreffen der Gäste • Begrüssungsapéro
18.45	**Begrüssung** • Monika Kedziora, Vorstandsmitglied, Leaderinnen Ostschweiz • Dr. Christian Schmid, Mitglied der Geschäftsleitung, St.Galler Kantonalbank AG
19.00	**«Ressourcenmanagement»** Dr. med. Milan Kalabic
20.00	Apéro riche, Zeit für Gespräche
21.30	Ende der Veranstaltung

Kosten	Für Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos. Für Nichtmitglieder ist der Anlass kostenpflichtig (CHF 35.–).
Dresscode	Business
Anmeldung	Bis **27. Februar 2013** per Mail an info@leaderinnenostschweiz.ch

Lageplan

P Parkplätze

St.Galler Kantonalbank AG
St.Leonhardstrasse 25
9001 St.Gallen