



Interaktives Online Programm für Ärztinnen zur Stärkung der persönlichen Kompetenzen

Artemis: Interaktives Online Programm für Ärztinnen der DACH-Region



Zielgruppe: in Spitälern angestellte Ärztinnen sowie Spitalfachärztinnen

Programm besteht aus fünf Modulen:

- Elevator Pitch: sich kurz und prägnant ins richtige Licht rücken
- Berufliche und private Ziele klar formulieren
- Work-Life Balance: Burn oder Burn-out?
- Abgrenzung durch lösungsorientierte, wertschätzende Kommunikation
- Durchsetzungskraft und Umgang mit Konkurrenz

Module dauern jeweils 2½ Stunden

Programm läuft über einen Zeitraum von ca. 6 Monaten, mit jeweils 6 Wochen zwischen den Modulen

Artemis: Interaktives Online Programm für Ärztinnen der DACH-Region



- Module werden jeweils mit einem Ausweichdatum angeboten
- Maximale Anzahl Teilnehmerinnen: 24
- 1 Coach für bis maximal 8 Teilnehmerinnen
- Jeweils maximal 4 Teilnehmerinnen bei Gruppenarbeiten
- Preis: CHF 240 / Modul und Teilnehmerin

Elevator Pitch

Viele Frauen tun sich damit schwer, ihre Erfahrungen, Kompetenzen und Stärken kurz und prägnant ins richtige Licht zu rücken. In diesem Modul lernen die Teilnehmerinnen ihre Qualitäten zu erkennen und ihnen die nötige ‚Selbst-Wertschätzung‘ beizumessen. Sie erarbeiten eine 90-Sekunden-Präsentation ihrer selbst und erhalten Feedback von Kolleginnen und Coaches zu Inhalt und Auftritt.

- Was sind meine nennenswerten Erfahrungen und Erfolge?
- Worin bin ich stark? Was ist meine Spezialisierung?
- Was will ich beruflich erreichen?
- Wie präsentiere ich meine Erfolge und hinterlasse einen starken Eindruck?

Berufliche und private Ziele klar formulieren

Aus der Erfolgsforschung weiss man, dass Menschen mit klaren Zielsetzungen erfolgreicher sind. Dank einer bewussten Reflexion können widersprüchliche oder unrealistische Zielsetzungen vermieden werden. In diesem Modul wird eine Grundlage geschaffen für eine klare Ausrichtung und eine Weichenstellung, die eine gesunde Work-Life Balance ermöglicht.

- Klarheit: Was habe ich schon erreicht und was will ich beruflich und privat zukünftig erreichen?
- Weg: Wie kann ich diese Ziele realisieren, was ist meine Roadmap?
- Stärkenorientierung: Welche wirksamen Fähigkeiten und Kompetenzen helfen mir dabei, meine Ziele zu erreichen?
- Hindernis: Welche Schwäche steht mir hierbei im Weg? Wie kompensiere ich sie?

Work-Life Balance: Burn oder Burn-out?

Der Arztberuf ist meist Berufung. Menschen bei der Heilung zu unterstützen, ist oft ein Motivator. Da der Bedarf nach Heilung fast grenzenlos ist, besteht die Gefahr die eigenen Grenzen zu vernachlässigen. Um der Berufung nachhaltig gerecht werden zu können, ist es zentral die Balance zwischen Leistung, Regeneration, eigener Gesundheit und anderer wichtiger Lebensprioritäten zu finden und zu halten. In diesem Modul nutzen die Ärztinnen ein einfaches Modell, um die eigenen Prioritäten zu erkennen und den Ist-Zustand ihrer Work-Life Balance zu analysieren. In einem Peer-Coaching entwickeln sie praktische Massnahmen zu einer verbesserten Work-Life Balance.

- Unterschiede erkennen zwischen Empathie, Mitleid und Mitgefühl.
- Analyse der Prioritäten und visuelle Darstellung.
- Passen meine Prioritäten zu meinen Zielen?
- Was tun, um Prioritäten und Ziele in Einklang zu bringen?
- Was muss ich konkret ändern, um meine Prioritäten zu leben? Wie kann ich in Balance bleiben?

Abgrenzung durch lösungsorientierte, wertschätzende Kommunikation

Ärztinnen sind in ständiger und interdisziplinärer Interaktion mit Pflegepersonal, Kollegen und natürlich mit den Patienten und deren Angehörigen. Deshalb ist es zentral, die Fähigkeit zu entwickeln, sich gekonnt und bewusst einzubringen und auch abzugrenzen.

Die wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg mit Lösungsfokus ist hier als Haltung und als Instrument hilfreich. Sie ermöglicht es, bedürfnisorientiert und klar zu kommunizieren, ohne dabei die Beziehung zu gefährden.

- Was heisst ‚abgrenzen‘ für mich? Was ist das Gegenteil? Was ist die masslose Übersteigerung? Was ist ein gesundes/ungesundes Abgrenzen?
- Die Wichtigkeit von Grenzen anerkennen, liebevoll klare Grenzen setzen lernen.
- Wie kann ich ein Nein begründen ohne Rechtfertigungen und schlechtes Gewissen.
- Einführung in das Modell: Lösungsorientierte, wertschätzende Kommunikation.
- Kommunikationsübungen an eigenen konkreten Herausforderungen.

Durchsetzungskraft und Umgang mit Konkurrenz

Die Qualität der Zusammenarbeit mit Kollegen, Pflegepersonal, Patienten und deren Angehörigen ist ausschlaggebend für die erfolgreiche Behandlung von Patienten. Natürlich gibt es in jeder Situation verschiedene Meinungen und Perspektiven. Auch Ärztinnen brauchen eine gute Durchsetzungskraft und gesunde Profilierung, um berufliche erfolgreich zu sein und die eigene Karriere zu fördern. Teilnehmerinnen lernen, wann Konkurrenz und wann Kooperation sinnvoll ist und wie sie mit unangenehmem Konkurrenzverhalten umgehen können.

- Was heisst ‚durchsetzen‘ für mich? Was ist das Gegenteil? Was ist die masslose Übersteigerung?
- Selbsttest: Was ist meine Tendenz (passiv, selbstbewusst, aggressiv)
- Beziehung vs. Sache – will ich ‚immer‘ gewinnen, was ist der Preis? Gibt es Alternativen?
- Wie setze ich mich gekonnt durch und halte die mögliche Spannung aus?
- Wie gehe ich mit Kollegen um, die ein dysfunktionales Konkurrenzverhalten ‚pflegen‘?

Gemischte Finanzierung durch Sponsoren, Arbeitgeber und Teilnehmerinnen

- Sponsoren übernehmen 50% der Durchführungskosten: CHF 14'400 für 5 Module
- Angestellte Ärztinnen: Arbeitgeber trägt 25% der Kosten; die übrigen 25% der Kosten tragen die Teilnehmerinnen selbst (Arbeitgeber/Teilnehmerin: je CHF 60 / Modul)
- Spitalfachärztinnen: tragen 50% der Kosten (Teilnehmerin: CHF 120 / Modul)

Wert-Angebot für Sponsoren

- Bekanntheitsgrad und Image bei Spitälern und Ärztinnen in der DACH-Region stärken; Produkte bewerben.
- Sponsoren stellen Ihre Logos zur Verfügung. Diese werden als Background Bild bei den Online Veranstaltungen eingeblendet.
- Printmaterial der Sponsoren wird physisch an die Ärztinnen abgegeben.
- Alle elektronischen Dokumente zu den Modulen enthalten eine Seite der Sponsoren und deren Botschaften.

Kontakt / Coaches



Bubenbergstrasse 2
CH-8832 Wollerau SZ
www.joy2lead.com

Ildikó Mueller

+41 79 470 31 14

ildiko@joy2lead.com

Sandrina Rempfler Yu

+41 76 441 81 66

+43 699 181 750 36

sandrina@joy2lead.com

Eia Escher

+41 79 291 32 88

[eia@ joy2lead.com](mailto:eia@joy2lead.com)



Vielen Dank!