Interessengemeinschaft
Ergotherapie in der Rehabilitation

iger

Einladung zum IGER-Mitgliederausflug nach Chur

Datum:	Freitag, 29. August 2025
Thema:	Referat / Workshop «Work Life Balance» in der psychiatrischen Klinik Graubünden PDGR Urban Golf in der Altstadt Chur
Programm:	09:00 Referat & Workshop “Mental Health” in der PDGR 13:30 Mittagessen im Restaurant Rätushof, Chur 15: 00 Urban Golf in der Altstadt Chur 17:30 Ende des Programms

„Eine gesunde Work-Life-Balance wird in unserem Alltag immer bedeutender, da der Umgang mit Stress und belastenden Situationen viele von uns vor Herausforderungen stellt. Wie können wir diese bewältigen? Besonders auch in unserem Beruf als Ergotherapeut*in. Was bedeutet es, achtsam mit sich selbst umzugehen, und wie wirkt sich das auf unsere Arbeit und unser Team aus? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit diesen und weiteren Fragen und lernen, wie wir unsere persönlichen Ressourcen wieder stärken können.“

Der Workshop ist auch für Teilnehmende geeignet, die sich mit dem Thema bereits auseinandergesetzt haben.

Referentin: Margreth Meier, PDGR

iger.ch
sekretariat@iger.ch

Ort/Adresse:	Psychiatrische Dienste Kanton Graubünden Loestrasse 220, 7000 Chur
Anreise:	individuell SBB Zürich HB 07:07, Chur an 08:22 Ab Chur Bus 4 um 8:32 nach Chur Waldhaus (PDGR)
Kosten:	106.- Workshop, Urban Golf, inklusive Mittagessen (exklusive Getränke) davon übernimmt die IGER 60.-
Anmeldung online:	über www.iger.ch bis Sonntag, 27. Juli 2025 (begrenzte Teilnehmeranzahl: 15) Bei Anmeldung bitte Menüwunsch angeben Kurzfristige Absagen (8 Werktage vor Ausflug) müssen mit 40.- verrechnet werden
Kontakt Organisatorin:	Anita Tanner, info@hand-ergo-sihltal.ch oder 043 377 98 81

Ziele des Workshops:

1. Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensbalance
2. Eigene Ressourcen wieder erkennen
3. Lösungssätze erarbeiten

Referate, Workshop und Diskussionen