

Digitale Balance im Pharma-Berufsalltag

Das Seminar vermittelt in zwei Live-Webinaren wissenschaftlich fundierte Grundlagen zur digitalen Reizverarbeitung, Selbststeuerung und achtsamer Kommunikation im Arbeitskontext.

Der Fokus liegt darauf:

- digitale Reize zu verstehen
- den eigenen Umgang damit zu kontrollieren
- den Berufsalltag entsprechend zu optimieren
- die digitale Kommunikation zu verbessern

Weshalb ist das wichtig? Digitale Reizüberlastung kann Konzentration, Gesundheit und Teamarbeit beeinträchtigen – Achtsamkeit wirkt dem gezielt entgegen.

Die Inhalte werden durch Impulse, Übungen, Reflexion und Austausch direkt auf den Berufsalltag übertragbar gemacht.

Folgende Ziele werden verfolgt:

- Sie lernen, wie Sie aktiv digitale Reizquellen regulieren und sich kleine digitale Freiräume im Pharma-Berufsalltag schaffen.
- Sie stärken ihre Fähigkeit, Bedürfnisse im digitalen Kontext klar zu benennen, Grenzen zu setzen und Team-Routinen zur Entlastung vorzuschlagen.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte der Pharma-Industrie

Conférenciers



Meret Schindler

Expertin für Digital Balance
netpathie

Digitale Balance im Pharma-Berufsalltag

Date

Teil 1:

jeudi 6 novembre 2025

12.00 - 12.45

Live Webinar

Teil 2:

mercredi 12 novembre 2025

12.00 - 12.45

Live Webinar

Langue

Allemand

Type d'événement

Live Webinar

Coût par personne (hors TVA)

CHF 280 .- (pour les membres de la shqa)

CHF 450 .- (pour les non-membres)

In diesen Kosten inbegriffen sind: Seminarpräsentation und Teilnahmebestätigung

Personnes de contact



Rebecca Siegmann

+41 41 500 07 86