

# COACH MY CAREER SEMINAR

-  
**14. MAI 2022**

Universität  
Zürich,  
Hauptgebäude

8:30 - 16:30 Uhr



**Fokusthema:  
Bereit für den  
Klinikalltag!**

Das Seminar für den Start in Deinen Klinikalltag: Wir geben Tipps und Ratschläge für Euren Berufseinstieg und beantworten Eure Fragen dazu. In interaktiven Workshops lernt ihr konkrete Lösungen zu Problemen im Klinikalltag kennen. Das Seminar richtet sich an Medizinstudierende ab dem 4. Studienjahr (Fokus 5. & 6. Jahr).

## Programm

Ab 8:30 Uhr - **Check-In** (Hörsaal K02-F-180)

9:15 Uhr - **Begrüssung**

9:30 Uhr - **1x1 des Klinikalltags**

10:00 Uhr - **Let's - talk! - «Mental Health»**

**Pause**

11:15 Uhr - **Stolpersteine bei der  
Karriereplanung als Ärzt\*in**

11:45 Uhr - **Chefärztliche Perspektive -  
Wie werde ich evaluiert?**

**Lunch**

13:45 Uhr - **Workshops: Konkrete Probleme  
- Konkrete Lösungen**

16:30 Uhr - **Abschluss**

## Workshops

In interaktiven Kurz-Workshops à je 15 Minuten spielen wir gemeinsam konkrete Situationen im Berufsalltag durch und geben euch praktische Tools für konkrete Probleme und Herausforderungen mit. Die Themenschwerpunkte der Workshops sind:

1. **Stärke** Deine eigene **Resilienz** gegen den Alltagsstress.
2. Eine gute **Vorbereitung** ist die halbe Miete - organisiert durch die Station.
3. Keine Angst vor dem Kader! So begegnest Du Deiner **Chefärztin** / Deinem **Oberarzt**.
4. Das A und O der guten **Kommunikation**.
5. **Weiterbildung** im Alltag - was steht Dir zu?
6. Fit und ausgeglichen durch den **Dienstschungel**.
7. **Pflege** - Dein wichtigster Partner auf Station.

Anmeldung bis  
15. April unter  
[www.vsao-zh.ch](http://www.vsao-zh.ch)

## Organisation



Federico Mazzola  
Assistenzarzt USZ  
Mitglied Geschäftsleitung  
VSAO Zürich



Lukas Otto  
Assistenzarzt GZO  
Spital Wetzikon  
Mitglied VSAO Zürich

Die Anzahl Teilnehmende ist auf 80 Personen beschränkt. Es gelten die Vorschriften des BAG.

Kontakt:  
[kommunikation@vsao-zh.ch](mailto:kommunikation@vsao-zh.ch)



In Kooperation mit:

