

Einladung zum Forum

«Was mich nicht umbringt, macht mich stärker»

Referent	Dr. med. Julius Kurmann
Datum	Montag, 8. April 2019
Zeit	19.30 Uhr Beginn Forum 21.00 Uhr Apéro, offeriert von Frieda Steinruck
Ort	Seminarhotel Romerohaus, Kreuzbuchstrasse 44, 6006 Luzern
Anmeldung	bist spätestens 4. April via Doodle https://doodle.com/poll/gbkp89ur464qa36s
Gästebeitrag	CHF 20.-



Liebe FOKA-Kolleginnen, liebe FOKA-Interessierte

Nicht nur in der Schweiz auch in anderen europäischen Ländern nehmen die psychosozialen Belastungsfaktoren - darunter auch der Stress – am Arbeitsplatz aber auch im privaten Umfeld zu. Diese Tatsache lässt sich nicht ignorieren. Was versteht man überhaupt unter Stress? Gibt es Schutzfaktoren? Kann ich lernen mit Stresssituationen um zu gehen, ohne daran zu zerbrechen?

Der Referent versucht, die Thematik ganzheitlich mit all den verschiedenen Einflussfaktoren zu betrachten. Er wird einerseits die Entstehungsmodelle, die Symptomatik sowie die Folgeerscheinungen von Stress darstellen, andererseits aber auch ganz konkret Tipps für den eigenen Umgang mit Stress geben.

Dr. med. Julius Kurmann, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, MAS Philosophie & Management, Universität Luzern

- Nach dem Medizinstudium an den Universitäten Fribourg und Basel Psychiatrisch-psychotherapeutische Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in Zug und Zürich.
- Seit 1989 in Luzern als Oberarzt und Leitender Arzt tätig, seit 1996 Chefarzt Stationäre Dienste (Psychiatrische Klinik Luzern, Psychiatrische Klinik St. Urban und Psychiatrische Klinik Sarnen) der Luzerner Psychiatrie, sowie Mitglied der Geschäftsleitung der Luzerner Psychiatrie.
- Regelmässige Vorträge zu Themen wie Depression, Burnout, Angststörungen
Regelmässige Fortbildungen für Ärztinnen und Fachpersonen
- Dozent an der Hochschule für Soziale Arbeit und an der Universität in Luzern
Dozent an der Führungsausbildung der „Weiterbildung Zentralschweiz“ der Zentralschweizer Kantone
- Führungsseminare für verschiedene Organisationen



Beim abschliessenden,
von Frieda offerierten Apéro
lassen wir den Abend gemütlich ausklingen....

Herzlichst
FOKA – Sektion Zentralschweiz
Elsbeth Borer, Finanzen

Nächstes Forum Freitag 24. Mai 2019
«Theatersport mit Improphil» Improvisations-theater – Kulturanlass in der Chollerhalle Zug

Alle interessierten Frauen sind in unserem Netzwerk herzlich willkommen!