

# 14. Jahreskongress des SPV vom 30. November 2024

## Kultur- und Kongresszentrum Trafo in Baden



Schweizerischer Podologen-Verband SPV



Selbstmanagement:  
Der Schlüssel zum Erfolg





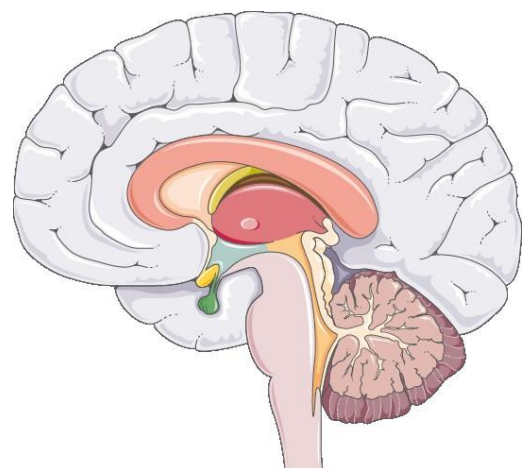
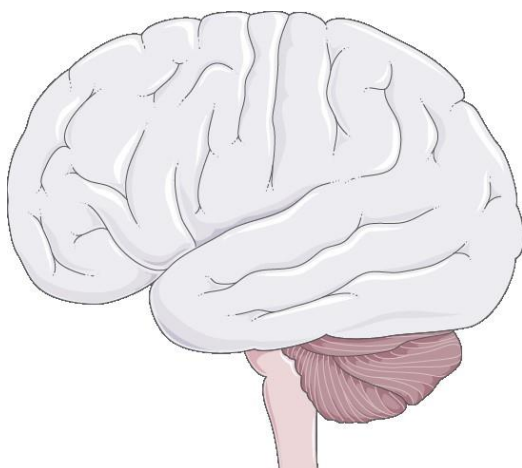
<b>Name</b>	<b>PD Dr. med. Thomas J. Strasmann</b>
<b>Funktion</b>	FMH, Privatdozent und FA für Anatomie, Dozent Berufsschule Zofingen
<b>Adresse</b>	Berufs- und Weiterbildung Zofingen Bildungszentrum (BZZ) Strengelbacherstrasse 27 4800 Zofingen
<b>E-Mail</b>	thomas.strasmann@bwzofingen.ch
<b>Website</b>	www.everything-virtual.org



### Referat: Was ist eigentlich der Job des Gehirns?

09.20 – 09.50 Uhr

Lebewesen nehmen die Welt um sich herum wahr. Mehrzellige Lebewesen haben dafür spezialisierte Zellen. Lebewesen, die sich schnell bewegen, entwickeln daraus Nervengewebe. Schliessen sich diese Nervenzellen zusammen, synchronisieren sie ihre Tätigkeit. Regelkreise entstehen. Rhythmische Bewegungen werden möglich. Schliesslich können Gehirne komplexe Aufgaben im Rudel lösen. Manche Tiere benutzen, dank ihres Gehirns, Werkzeuge. Wal-Hirne sind so weit entwickelt, dass die Tiere sich gegenseitig Namen geben, wie Elefanten das tun. Nicht nur Menschenaffen erkennen sich im Spiegel, dank ihrer komplexen Gehirne. Schimpansen necken einander, manche können flunkern. Dieses «soziale Gehirn» scheint bei uns Menschen besonders gut entwickelt zu sein. Leider ist es auch besonders stör-anfällig. Diese Störungen zeigen besonders deutlich, was genau der Job unseres Gehirns ist. Die (untenstehenden) Hirnkarten (aus Wikipedia) helfen, Details des Vortrags zu notieren.





**Name** Joy Marxer

**Funktion** MSc in Rehabilitation und Prävention im Sport

**Adresse** Kanzlerweg 15  
8302 Kloten

**E-Mail** j.m.marxer@gmail.com



**Referat: Mental fit durch den Arbeitstag**

09.50 – 10.20 Uhr

Was bedeutet mental fit überhaupt? Oder auch mental stark? Viele kennen den Begriff «Mentale Stärke» aus dem Sportbereich. Dort ist jemand mental stark, wenn er oder sie sich nach einem aussichtslosen Rückstand zurückkämpfen und den Wettkampf noch drehen kann. Dies kann man auch im Alltag umsetzen. Mentale Stärke ist ein Sammelbegriff für viele einzelne positive Eigenschaften, die Menschen dabei helfen, mit schwierigen Situationen umzugehen. Mit dem Referat «Mental fit durch den Arbeitstag» soll aufgezeigt werden, welche Eigenschaften dies sind und welche Strategien helfen, mental fit zu sein im Alltag.



**Name** Ernst «Aschi» Wyrsch

**Funktion** «IchZeitCoach» -  
Consulting-Leadership-Motivation-  
Communication, Dozent an der  
St. Gallen Business School &  
Bosten Business School

**Adresse** Höhwaldstrasse 34  
7265 Davos

**E-Mail** ernst@ernstwyrsch.ch

**Website** www.ernstwyrsch.ch



**Referat: Die Kunst der Selbstführung**

Teil 1: 11.30 – 12.00 Uhr / Teil 2: 12.00 – 12.30 Uhr

Wollen Sie als authentische Persönlichkeit wahrgenommen werden? Suchen Sie nach Praxistools von Menschen, die selber erfolgreiche Persönlichkeiten sind? Lassen Sie sich von Ernst Aschi Wyrsch in den Bann ziehen. Er kennt sein Metier und die Führungsposition in- und auswendig und kann Ihnen genau sagen, auf was es bei Ihrem Business ankommt. Mit der «Gastgeber-in Theorie» für Arbeitnehmende, sowie auch für Führungskräfte und Kunden, schlüsselt er auf, was heutzutage wirklich zählt. Er geht auf die Komplexität der Selbstführung ein und betont, dass nicht nur Hinhören und Antworten von Bedeutung sind, sondern das Verstehen des Gegenübers ausschlaggebend ist.

Ernst Aschi Wyrsch unterstützt Menschen mit seiner über 30-jährigen Erfahrung als Führungsexperte, Coach und Mentor, die eigenen Leadership-Fähigkeiten zu entwickeln, um das volle Potenzial zu entfalten und positive Veränderungen im Umfeld zu bewirken.



**Name** Ernst «Aschi» Wyrsh

**Funktion** «IchZeitCoach» -  
Consulting-Leadership-Motivation-  
Communication, Dozent an der  
St. Gallen Business School &  
Bosten Business School

**Adresse** Höhwaldstrasse 34  
7265 Davos

**E-Mail** ernst@ernstwyrsh.ch

**Website** www.ernstwyrsh.ch



**Referat: Glück ist kein Glücksfall**

Teil 1: 14.15 – 14.45 Uhr / Teil 2: 14.45 – 15.10 Uhr

*«Menschen, die keine Ziele haben, arbeiten für Menschen, die Ziele haben».*

Natürlich können wir es dem Zufall überlassen, etwas Schönes zu erleben, das uns ein Glücksgefühl beschert. Wir können dem Glück jedoch auf die Sprünge helfen, indem wir uns bewusst auf die Suche nach unseren Glücksmomenten machen. Kennen Sie die Technik des Perspektivenwechsels? Thinking outside of the box! Bewusst alle Gewohnheiten hinterfragen und neue Rituale einführen. Den Mut finden, grundsätzlich alles in Frage zu stellen – ohne zwingend ändern zu müssen. Wer loslässt, hat die Hände frei. Kennen und nutzen Sie den Begriff der ICH-Zeit? Wenn ich lerne mein Denken zu kontrollieren, verändert sich meine Einstellung – die veränderte Einstellung führt zu einem anderen Verhalten und zementiert die neue Einstellung. Hin zum Macht-Thema und weg vom Ohnmacht-Thema.

Ernst Aschi Wyrsh begleitet Menschen mit seiner über 30-jährigen Erfahrung als Einzelcoach, den eigenen Entwicklungsweg von der Verwicklungsebene in die Entwicklungsstufe zu führen. Ein besseres Selbstwertgefühl führt zu einem leichteren Leben und ist die Antwort auf die hektisch wahrnehmbare Welt.



**Notizen**

Lined area for taking notes, consisting of multiple horizontal lines.



Notizen

A series of horizontal lines for taking notes.