

Mieux vaut prévenir que guérir

Gérer son stress

L'association Stress Management offre aux responsables des services professionnels des trois districts pendant la prochaine année rotarienne un module sur le thème «Stress au travail» en français, allemand et italien ciblé sur les points suivants:

- sensibiliser aux corrélations entre stress, burn-out et dépression
- montrer des alternatives concrètes pour éviter le stress qui rend malade au travail
- élaborer des mesures réalistes qui aideront les collaboratrices et les collaborateurs à reconnaître les symptômes du burnout au travail.

Les modules sont préparés et accompagnés par des rotariens de renom, tous professeurs à la clinique psychiatrique universitaire (UPK) de Bâle: les professeurs Volker Dittmann, Edith Holsboer-Trachsler, Jürgen Margraf et Franz Müller-Spahn.

Les responsables des services professionnels des clubs Rotary peuvent contacter directement le secrétariat de l'upk (RAC Flavio Muheim) et choisir entre une conférence dans le cadre d'un lunch ou plutôt un atelier. Les clubs peuvent aussi se regrouper pour organiser communément un atelier. Les frais sont facturés au prix de revient.

Contact: RAC Flavio Muheim, flavio.muheim@upkbs.ch, tél. 061 265 22 81

Freunden sein, wie sie tatsächlich sind. Da hat's Platz für Humor, für menschliche Kontakte, für Entspannung und Gelassenheit mit gleichgesinnten Clubmitgliedern.

So ist der Berufsdienst in Krisenzeiten ganz besonders gefordert. Die Auseinandersetzung mit Fragen der Berufs- und Arbeitswelt ist eine ur-rotarische Aufgabe, die durch ganz unterschiedliche Engagements eingelöst werden kann. Es ist dabei nicht so wichtig, welche Prioritäten die Clubs, aber auch jeder Rotarier und jede Rotarierin persönlich setzen. «Es gibt nichts Gutes», sagt Erich Kästner, «ausser: man tut es!»

(Infos zum Berufsdienst s. auch «rotary» Oktober 2008)

Rot. Josef Widmer
Leiter Dienststelle Berufs- und Weiterbildung
des Kantons Luzern



IHR PARTNER FÜR IHRE BERUFLICHE VORSORGE!



- Werden die ausufernden Vorschriften in der beruflichen Vorsorge allmählich zur Belastung?
- Wollten Sie schon lange die administrative Verwaltung Ihrer eigenen Vorsorgelösung auslagern?
- Wollen Sie Ihr Vermögen nach wie vor selber verwalten?

Ihre Alternative:

VSM-Sammelstiftung (seit 1971)
VERTRAUEN | SICHERHEIT | MEHRWERT

Wir entlasten Sie, damit Sie sich ganz auf Ihr Kerngeschäft konzentrieren können.

Kontakt:
René Zollet
Geschäftsleitung
info@vsmed.ch
www.vsmed.ch



Regent
SEVEN SEAS CRUISES

**feine Kreuzfahrten
über alle Weltmeere**

4 Top-Schiffe – 490 bis 700 Passagiere
**SEVEN SEAS NAVIGATOR * MARINER *
VOYAGER * PAUL GAUGUIN**
erstklassig * sicher * überblickbar

**MCCM überbringt Ihnen
gewichtige Geschenke der Reederei:**

neu

„all-in-Preise“

alle Getränke, sogar Bar-Drinks und Weine
im Restaurant, Trinkgelder und
viele grosse Landausflüge inbegriffen!

**Dank Online-Verbindung mit Reservationszentrale
immer neueste Best-Preise!**

Orig.-Kataloge, Beratung, Buchung bei:

MCCM MASTER CRUISES, Chr. Möhr AG
Nüscherstrasse 35, Zürich-City
Tel. 044 211 30 00, mailbox@mccm.ch

nur Kreuzfahrten * nur erstklassige * einzig in der Schweiz



RSSC-Vertretung für Schweiz und FL