



© Max Spring

21. Tag der Freien

Alles im Griff?!

Freischaffend sein, gesund bleiben

Samstag, 9. November 2024, 13.15 – 17.15 Uhr,
anschliessend Apéro

Kulturhaus Helferei, Kirchgasse 13, 8001 Zürich

Alles im Griff?!

Freischaffend sein, gesund bleiben

Schrumpfende Redaktionsbudgets bei gleichzeitig steigenden Anforderungen: Auch für Freischaffende wächst der Druck, immer mehr zu arbeiten, um Aufträge zu sichern und damit das Einkommen zu halten. Dieser Druck ist gross und kann zur Belastung und sogar zur Gefahr für die Gesundheit werden.

Am 21. Tag der Freien geht es nicht nur um Gesundheit, sondern auch um Erfolg. Denn nur wer geistig und körperlich fit ist, kann auch wirtschaftlich auf einen grünen Zweig kommen.

Programm

- 13.15 Begrüssung durch syndicom und die **Kommission der freien Medienschaffenden (FreKo)**, Tagesmoderation: **Melanie Keim**, Mitglied der FreKo
- 13.30 **Inputreferat von Remo Schraner**, Journalist und Dozent für Stressmanagement: «Stress im Journalismus ist oft ein individuelles Empfinden aufgrund struktureller Probleme. Lasst uns diese Herausforderungen also gemeinsam bewältigen.»
- 14.15 **Meeting Points** (erste Runde)
Berufskolleg:innen und Fachleute geben Auskunft:
Eva Hirschi, freie Journalistin: «Gut organisiert ist die halbe Miete.»
Nicole Krättli, freie Journalistin: «Ziele und Milestones motivieren und geben der beruflichen Laufbahn eine Richtung.»
Carolin Heitz, BetriebsErgonomin ZHAW: «Der gesunde Arbeitsplatz im Büro und unterwegs – mit den wichtigsten Übungen für zwischendurch.»
- 15.00 Pause
- 15.30 **Meeting Points** (zweite Runde)
- 16.15 **Plenum und Diskussion**
- 17.15 Apéro



Melde dich jetzt an und erfahre mehr!