



Den Stürmen des Berufslebens trotzen!

Mit Resilienz zu Gesundheit und Erfolg im Arbeitsleben

Vortrag am 18. Februar 2013 im Media- + IT-Center Baden-Baden



Wie erleben Sie Ihren momentanen Berufsalltag? Sprühen Sie vor Selbstvertrauen, Zuversicht und Elan? Oder funktionieren Sie nur noch, kämpfen gegen Ängste, überstehen irgendwie den Tag?

Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

Nach Aussage von Psychologen steht Resilienz für die Fähigkeit zu innerer Stärke. Resiliente Menschen reagieren flexibel auf die Anforderungen wechselnder Situationen. Im wirtschaftlichen Kontext können nicht nur Menschen sondern auch Unternehmen Resilienz besitzen. Damit ist der Bogen bedeutend weiter gespannt als bei klassischem Stressmanagement.

In diesem Vortrag geht es vor allem darum, wie jede / jeder Einzelne von uns seine persönliche innere Stärke ausbauen kann.

Aus dem Inhalt:

- In Kürze: einige Zahlen zu Psychischen Erkrankungen
- Was bedeutet Resilienz
- 10 Haltestellen auf dem Weg zur Resilienz
- Was kann das Unternehmen tun



Den Stürmen des Berufslebens trotzen!

Mit Resilienz zu Gesundheit und Erfolg im Arbeitsleben

Vortrag am 18. Februar 2013 im Media- + IT-Center Baden-Baden



Die Referentin Monika Dullenkopf ist Betriebswirtin, Gymnasiallehrerin, Beraterin in Team- und Organisationsentwicklung sowie Systemische Beraterin und Coach.

In über 30 Jahren Berufstätigkeit lernte sie als Angestellte und Selbständige etliche Herausforderungen des beruflichen und privaten Lebens persönlich kennen. Seit 25 Jahren berät, trainiert und coacht sie Führungskräfte und Mitarbeiter sowie Privatpersonen.

Vor vier Jahren führte ein Burnout sie zu einer Zwangspause und damit zu einer konsequenten Veränderung des eigenen Lebens. Heute unterstützt Monika Dullenkopf in ihrer Coachingpraxis in Baden-Baden andere Menschen im lösungsorientierten Umgang mit Beruf und Leben, dem Aufbau von Resilienz.

Ort:

Media- + IT-Center, Schwarzwaldstraße 139, 76532 Baden-Baden

Zeit:

Montag, 18. Februar 2013, **19.00** bis ca. 21.00 Uhr, mit Pausen

Ihre Investition:

20,00 Euro pro Person (per Überweisung)

Ihre Anmeldung:

per Email an info@dullenkopf-coaching.de oder telefonisch unter 07221-971 64 35

Monika Dullenkopf
Coaching und Beratung

Westendstraße 2
76532 Baden-Baden
www.dullenkopf-coaching.de