



## **Stress lass nach! Mit mehr Widerstandskraft durch den Arbeitsalltag** **08.05.2014 - Abendworkshop von 19.00 – 21.00 Uhr**

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, zu wenig Zeit für sich zu haben und beruflich immer am Limit zu arbeiten? Suchen Sie auch manchmal den Schalter zum Abstellen für Ihre Gedanken? Möchten Sie mit mehr Widerstandskraft durch die täglichen Belastungen im Alltag gehen? Dann sind Sie hier richtig: Sie bekommen an diesem Abend einen ersten Überblick über das Thema Widerstandskraft (=Resilienz), lernen hilfreiche Schutzfaktoren für sich kennen und bekommen neues Handwerkszeug an die Hand, um gelassener durch die nächsten stressigen Zeiten zu gehen.

### **Das erwartet Sie:**

- Theoretischer Überblick über das Thema Widerstandskraft / Resilienz
- Überdenken eigener Handlungs- und Denkmuster (Vortrag mit Selbsteinschätzungstest)
- Erlangung von hilfreichem Handwerkszeug (Entspannungsübungen)
- Hinweise für die eigene Vertiefung

### **Zu meiner Person:**

Ich bin seit 2003 selbstständig als Coach, Beraterin und Personal - Interimsmanagerin tätig. Davor war ich mehrere Jahre in einem Telekommunikationsunternehmen als Personalleiterin angestellt. Meine Schwerpunkte im Coaching sind Karrierecoaching, Veränderungscoaching und Businesscoaching für Führungskräfte. Sie profitieren also nicht nur von meinem Know – How als Coach, sondern auch von meiner langjährigen Industrie- und Führungserfahrung.

### **Termin + Teilnehmerhonorar**

Der Workshop findet am **08.05.2014 von 18.30 bis 20:30** Uhr in der Saarstraße 5, 80797 statt.

### **Ihre Investition: 35,- Euro inkl. 19 % MwSt.**

Ich freue mich auf Sie: Melden Sie sich hier an: [info@beratung-overbeck.de](mailto:info@beratung-overbeck.de)  
Ihr Karrierecoach Astrid Overbeck