

Sylvia Kéré Wellensiek

Fels in der Brandung statt Hamster im Rad.

Zehn praktische Schritte zu persönlicher Resilienz (Beltz Verlag 2012):

Resilienz bedeutet in der Psychologie die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke.

Resiliente Menschen können auf Anforderungen flexibler reagieren.

Sylvia Kéré Wellensiek zeigt auf, wie es gelingt, mit komplexen Alltagsbedingungen – privat wie beruflich – souverän umzugehen.

Dieses Buch begleitet Klienten und Seminarteilnehmer durch das Resilienz-Training. Diese lernen rechtzeitig Symptomen der Erschöpfung auf den Grund zu gehen, Handlungsspielräume zu erkennen und Resilienz gezielt zu trainieren. Als Arbeitsbuch leitet es aber auch Trainer und Berater an, persönliche Resilienz fundiert, gezielt und nachhaltig zu trainieren. Übungen und Tipps werden praxisnah und gut verständlich geschildert.

Gezielte Burnout-Prävention: das innere Gleichgewicht finden und halten

- Hintergrundwissen
- praktische Erfahrungen
- Klar strukturiertes Trainingsprogramm zur Entwicklung von Resilienz