

UNGLÜCKLICH
IM JOB?

ÜBERFORDERT?
GELANGWEILT IM JOB?
MOBBING?

SIMPLIFY YOUR WORK STRATEGY

Im Vordergrund steht der Gewinn von zusätzlicher Lebensqualität und Entscheidungsspielraum – beruflich und im Alltag.

- Überprüfen der beruflichen Situation – ev. berufliche Neuorientierung
- Stresssymptome erkennen
- Abbau unnötiger Belastung
- Verbesserung der persönlichen Belastungskompetenz
- Überprüfen der persönlichen Arbeitstechniken
- Erlernen von neuen Fähigkeiten und Verhaltensmustern
- Erwerb von individuellen Techniken zur Konfliktbewältigung; entspannter Umgang mit Konflikten
- Wohlergehen und Freude nach Überlastung

Sehr gerne unterstützen wir Sie in einer individuellen beruflichen Beratung (u.a. Überprüfung der beruflichen Situation, Neuorientierung) oder auch einer Burnoutprophylaxe zur vorgängigen Verbesserung Ihrer individuellen Konstitution und Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit.

Herzliche Grüsse

Dr. Karin Reichwein

Burnoutprophylaxe – Resilienz – Freude an der Leistungsfähigkeit

„The more relaxed the better you are at everything.“

Bill Murray

Work-Life Balance ist zum zentralen Begriff der heutigen Zeit geworden. Wir freuen uns, Sie bei Ihrer beruflichen Tätigkeit bzw. einem Wiedereinstieg in Ihre berufliche Tätigkeit erfolgreich zu unterstützen. In der Forschung spricht man von Resilienz (d.h. das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, vgl. Berndt, 2015). Welches sind die Kernkompetenzen, dass Menschen dem Druck widerstehen können und andere daran zerbrechen? Dies ist eine interessante Forschungsfrage, die wir Ihnen gerne im Detail erläutern.

In der heutigen sehr schnelllebigen, hektischen und leistungsfordernden Arbeitswelt mit hohen Ansprüchen an den einzelnen Arbeitnehmer entsteht ein enormer Druck. Es gilt zu lernen, mit diesem Druck optimal umzugehen und Bewusstheit zu entwickeln, welche individuellen Ressourcen zur Verfügung stehen und wie das eigene, individuelle System schnellstmöglich regeneriert werden kann. Die persönliche Widerstandskraft beruht auf mehreren Säulen (u.a. Zusammenspiel von Persönlichkeitsfaktoren, Know-how, persönliches Empowerment, Erfahrung im Umgang mit Stress sowie soziales Umfeld als relevanter Faktor. Menschen, die sich selber gut kennen, sind resilienter).

reichwein consulting
Simplify your work strategy

Alderstrasse 40
8008 Zürich
+41 44 720 01 00
reichwein-consulting.com