

Presseinformation



Walter Buchacher / Judith Kölblinger /
Helmut Roth / Josef Wimmer
Das Resilienz-Training
Für mehr Sinn, Zufriedenheit und
Motivation im Job

Linde Verlag
1. Auflage 2015
240 Seiten
ISBN 978-3-7093-0560-7
€ 24,90

E-Book (pdf)
ISBN 978-3-7094-0648-9
€ 19,99

E-Book (E-pub)
ISBN 978-3-7094-0650-2
€ 19,99

Das Coaching zu mehr Sinn und Zufriedenheit im Job

Der Beruf ist ein wichtiger Mosaikstein des Lebensglücks. Aber wann ist Arbeit wirklich zufriedenstellend? Wie entsteht Motivation und wie können Kraft und Energie trotz Stress erhalten werden?

Die Coaching-Profis Buchacher/Wimmer und ihr Autorenteam zeigen, wie es gelingt, die eigene Arbeit – wieder – zu einem wertvollen Bestandteil des Lebens zu machen. Ein Resilienz-Check hilft, den persönlichen Ist-Zustand zu analysieren, Ziele zu identifizieren und dadurch mehr Sinn und Zufriedenheit im Beruf zu finden. So finden sich im Buch ganz konkrete Motivationstipps und Anregungen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz – genauso wie Maßnahmen, die in den einzelnen Stadien von Burn-Out gesetzt werden können.

Mit bewährten Übungen, Fragebögen und Visualisierungstechniken stellt das Buch für jeden Einzelnen Wege zum persönlichen Arbeitsglück vor. Führungskräfte und Personalverantwortliche erfahren, wie resilienzorientiertes Führen funktioniert und Coaches und Trainer finden in einem eigenen Kapitel Seminardesigns und didaktische Hinweise für ihre Beratungstätigkeit.

Die Autoren:

Dr. Walter Buchacher und Dr. Josef Wimmer sind Professoren für Humanwissenschaften an der Pädagogischen Hochschule Salzburg. Seit 25 Jahren führen sie Seminare und Coachings für Führungskräfte und Vortragende aus Wirtschaft, Justiz und Medizin durch und betreiben das Salzburger Institut für Weiterbildung.

Judith Kölblinger, MSc, ist als Beraterin, Trainerin und Coach in nationalen und internationalen Unternehmen tätig. Zu ihren Schwerpunkten zählen Wandel, Führung, Kommunikation Konflikte und Resilienz. Sie ist Gründerin des Beratungsunternehmens Komunariko.

Dipl. Päd. Helmut Roth, ist Professor an der Pädagogischen Hochschule Salzburg und als Trainer und Coach mit den Schwerpunkten Leadership, Konfliktmoderation und Resilienz tätig. Er ist CEO und Mastertrainer von xpand Austria.

Pressekontakt:

Mag. Susanne Werner
Leitung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: + 43 1 246 30-30
Fax: +43 1 246 30-53
E-Mail: susanne.werner@lindeverlag.at

Monika Mittermaier
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: + 43 1 246 30-49
Fax: + 43 1 24630-53
E-Mail: monika.mittermaier@lindeverlag.at