

Die **7** Schwaben



© Klaus Steinke

Leistungsfähig bleiben ohne auszubrennen

Vortrag von Klaus Steinke
aus der Reihe ***Bewusst leben***

Mittwoch, 25. September 2019
19:00 Uhr
Stadtbibliothek Sindelfingen

Eintritt 3 €

Weitere Informationen:
www.stadtbibliothek-sindelfingen.de
www.klaussteinke.com

Leistungsfähig bleiben ohne auszubrennen

Dauerstress und psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz sind zu einem ernsthaften Problem geworden, das hohe Kosten und viel menschliches Leid verursacht.

Zur ersten Selbsthilfe gegen Stress entwickelte Klaus Steinke die „7 Schwaben“, 28 wirkungsstarke Kurzzeit-Übungen für mehr Gelassenheit, Kraft und work-mind-Balance am Arbeitsplatz.

Das Erkennen von Frühwarnsignalen und ein einfach zu handhabendes Selbststeuerungsmodell helfen bei der Selbsteinschätzung. Auch was sich am Arbeitsplatz ändern muss, erfahren Sie bei diesem Vortrag.



© Klaus Steinke

Klaus Steinke ist Kommunikationstrainer, Autor und Coach mit vielen Zusatzqualifikationen. Er lebt in Sindelfingen, unterrichtet an der Universität Stuttgart und sucht nach Wegen für Dauergestresste in Firmen im ganzen Land.

Bewusst leben - Nächster Termin

Mittwoch, 27. November 2019, 19:00 Uhr

Räuchern: Vortrag von Christine Fuchs

Stadtbibliothek Sindelfingen
Rathausplatz 4
71063 Sindelfingen
Tel: 07031/ 94-700

www.stadtbibliothek-sindelfingen.de
Stadtbibliothek@sindelfingen.de

Di + Do 10 - 19 Uhr
Mi + Fr 14 - 19 Uhr
Sa 10 - 14 Uhr