

Wirtschaftskongress

Weiterbildung | Vernetzung | Austausch



Spitzenfrauen

Wege ganz nach oben

Freitag, 1. März 2013
Haus der Wirtschaft, Stuttgart

www.frauundwirtschaft-bw.de
www.spitzenfrauen-bw.de

DAIMLER



BALANCE HALTEN – WORK-LIFE-BALANCE & BURNOUT PRÄVENTION

Die zunehmende Flexibilisierung der Arbeitswelt lässt immer mehr Arbeitnehmer und -nehmerinnen an ihre psychischen Belastbarkeitsgrenzen stoßen. Eine sensible Wahrnehmung für die eigenen Grenzen, aber auch die bewusste Aktivierung individueller Ressourcen (physisch & psychisch) sind wichtige Fähigkeiten, um in Ruhe und Kraft „den Weg ganz nach oben“ souverän meistern zu können.

Welche Ansätze kann der Mensch in der heutigen Zeit wählen, um Überbelastungen rechtzeitig zu erkennen und sich qualifiziert und präventiv zu schützen?

Wie kann er sich neu orientieren und Fähigkeiten sowie Ressourcen entwickeln, die es ihm ermöglichen, zufrieden und kerngesund zu leben und zu arbeiten?

Burnout- und Workaholic-Prävention und individuelle Wege zu einer ausgleichenden Work-Private-Life-Health-Balance.

MODERATION:

JUDITH SCHULTE-LOH
JOURNALISTIN UND MODERATORIN
(ARD, WDR, ARTE)

JULIA SCHULZ
MINDSCOUT UND NORMAL VITAL

Seit 2006 ist Julia Schulz selbständige Unternehmerin mit Schwerpunkt Burnout-Prävention/-Beratung und Betriebliches Gesundheitsmanagement. Sie arbeitet mit Unternehmen an gesundheitsgerechter Führung/ Kultur, berät Kunden bei psychosozialen Belastungen und begleitet Einzelpersonen in allen Phasen des Burnouts. Als ehemals selbst vom Burnout Betroffene kennt sie die Lern-/Therapieschwerpunkte bei Burnout. Julia Schulz bringt 11 Jahre Berufserfahrung im Personalbereich und 8 Jahre in globalen Führungspositionen mit, zuletzt bei Dell Computer und Singulus Technologies AG.

**BERNHARD JUCHNIEWICZ**
DIPLOM-PÄDAGOGE /
ERZIEHUNGSWISSENSCHAFTLER /
MANAGEMENT- & GESUNDHEITS-LEHR-COACH
ECA PRESIDENT - CHAIRMAN - EUROPEAN COACHING
ASSOCIATION

Bernhard Juchniewicz begleitet als selbständiger Berater und Coach seit über dreissig Jahren Menschen in besonders belastenden Arbeits- und Lebenssituationen. Seit 1998 ist Bernhard Juchniewicz ausserdem Präsident der European Coaching Association – Berufsverband professioneller Coachs in Europa und war massgeblich an der Entwicklung eines Berufsbilds und Honorarrichtlinien für Coachs beteiligt. Er veröffentlichte zahlreiche Fachartikel zu multi-professionellen Coaching-Themen.

