

Die

YOUNG*

Professionals

VDIV Baden-Württemberg

laden ein

Stressmanagement & Resilienz

...ein wichtiges Thema für alle Immobilienverwalter*innen.

Frau Angela Hartmann wird hierzu wertvolle Hintergrundinformationen und Praxistipps geben. Im Einzelnen sind folgende Themen im WebCoach geplant:

- Stress: **Entstehung, Auswirkungen auf Körper und Psyche**, stressbedingte Fehlzeiten im Unternehmen
- Der Ernstfall - **Burnout-Syndrom**: Warnzeichen, Diagnose, Therapie
- Embodiment - Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche inkl. Übungen für Entspannung und gute Laune im Berufsalltag (Mikropausen I)
- Die 7 Säulen der Resilienz: **Die persönliche Widerstandskraft stärken**
- Achtsamkeit - Das Gedankenkarussell für einen Moment stoppen inkl. Übungen, um das Stresslevel zu senken (Mikropausen II)
- **Resilienz im Unternehmen** / Resilienz als Wirtschaftsfaktor
- Exkurs: healthy leadership
- **Fokussiert und entspannt in die Eigentümerversammlung** (oder z.B. das Mitarbeitergespräch): Abschlussübung COACH-State

Mittwoch, 19. Juni 2024 von 10:00 – 12:00 Uhr
online via Zoom

Zur besseren Kommunikation: Kamera & Mikrofon bitte freischalten

Referentin: Angela Hartmann

Dipl.-Wirtsch.-Ing. (FH) / MBA, Business-Coach (IHK), Geschäftsführerin der Sayao GmbH

Zielgruppe | Auszubildende, Studenten, junge Verwalter/-innen unter 35 Jahre

Teilnahme **kostenfrei**

Anmeldung per QR-Code oder unter [Anmeldung](#)

Zoom-Link wird rechtzeitig vor der Veranstaltung zugeschickt

Anmeldeschluss | 10. Juni 2024

Die verfügbaren Plätze sind begrenzt.

