

LeistungsBalance gewinnen - gesund und erfolgreich bleiben



AusZeit
Entscheidende Schritte weiterkommen.

Wir arbeiten uns krank.

Jedem Zehnten drohen Depression oder Burnout, nur drei von vier Arbeitnehmer erreichen das Rentenalter ohne Gesundheitsschäden: Wer dauernd am Limit ist, wird langfristig nicht erfolgreich arbeiten und gesund leben können. Von Burnout & Co. betroffen sind auch schon Berufseinsteiger unter 30 Jahren.

Anscheinend können auch Unternehmen ihre Mitarbeiter nicht gesund halten.

Kümmern Sie sich deshalb besser selbst darum, wie Sie gesund und erfolgreich bleiben. In fundierten und praxisorientierten Abendveranstaltungen erfahren Arbeitnehmer und Selbstständige, was sie für ihre Balance tun können. Wer diese Zeit investiert, kann entscheidende Schritte weiterkommen.



Jobterror: Was tun, wenn aus Konflikten Mobbing wird?

Impulsreferate und Gespräche mit Hans-Ingo Marschner (Mobbing-Experte und Gewerkschaftssekretär der IG Metall, Mannheim) und Jens Flammann (AusZeit-Coaching, Mannheim).

» Mittwoch, **19. Oktober 2011**, 19:00 bis ca. 21:00 Uhr, Universität Mannheim im Barockschloss



Ausgebrannt: Was tun, wenn Stress ins Burnout führt?

Impulsreferate und Gespräche mit Michael Gadinger (Burnout-Experte und Psychologe am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim) und Jens Flammann (AusZeit-Coaching, Mannheim).

» Donnerstag, **10. November 2011**, 19:00 bis ca. 21:00 Uhr, Restaurant Mannheimer Hockey Club

Weitere Themen mit Experten aus Wirtschaft und Wissenschaft sind in Planung. Mehr auf www.LeistungsBalance.de. Um gute Gespräche zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte reservieren Sie sich deshalb Ihren Teilnahmeplatz unter der E-Mail LeistungsBalance@AusZeit.de.

Reservierte Plätze werden bis 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn freigehalten. Kostenbeitrag pro Abend: 7 Euro.

Eine Initiative von Jens Flammann von AusZeit in Mannheim: www.AusZeit.de, Fon 0621 / 483 483 90