

## Termine

7 x in den Sommerferien  
vom 1. Aug. bis 12. Sept. 2016  
immer montags von 19 - 21:30 h

Die Termine können einzeln  
wahrgenommen und gebucht werden.  
Sie bauen nicht aufeinander auf –  
Unterbrechungen sind möglich.

## Ort

Der Sommerkurs findet statt:  
Watzmannstraße 3  
82211 Herrsching (Breitbrunn)

## Anmeldung

Die Anmeldung ist für jeden Termin einzeln  
möglich. Ich freue mich, wenn Sie mir  
jeweils bis 1 Tag vorher Bescheid geben,  
ob Sie am darauffolgenden Tag kommen:  
eMail: [info@dialog-change.de](mailto:info@dialog-change.de)  
mobil: 0163 - 794 1982  
Die Gruppe ist auf 10 Teilnehmende  
begrenzt.

## Ihre Investition

Je Termin € 20.- (MwSt. inkl.)  
Bei Buchung aller Termine im Voraus ist ein  
Termin kostenlos.

Benötigen Sie noch Informationen?  
Ich freue mich auf das Gespräch mit Ihnen!



Dorothea Hartmann  
Beraterin, Trainerin, Coach und Lehrbeauftragte

Dorothea Hartmann ist Diplom-Soziologin.  
Sie promovierte über lernende Unternehmen  
und ist seit über 15 Jahren gefragte Expertin  
für die Stärkung von Mensch und  
Unternehmen (Resilienz), Entwicklung von  
Führungskräften, Organisationsentwicklung,  
Beratung und Begleitung in Veränderungs-  
prozessen und strategischer Neuausrichtung.  
Ich freue mich auf Sie!

Ihre Dorothea Hartmann

## Dialog Change

Beratung | Coaching | Organisationsentwicklung  
Dr. Dorothea M. Hartmann  
Watzmannstraße 3  
D-82211 Herrsching a. Ammersee  
fon +49. 8152. 3964 103  
mobil +49. 163. 794 1982  
eMail [hartmann@dialog-change.de](mailto:hartmann@dialog-change.de)  
homepage [www.dialog-change.de](http://www.dialog-change.de)



## Sommerkurs

## MEHR GELASSENHEIT

Die seelische Widerstandskraft stärken

## Dialog Change

Beratung | Coaching | Organisationsentwicklung  
Dr. Dorothea M. Hartmann



## MEHR GELASSENHEIT UND DIE SEELISCHE WIDERSTANDSKRAFT STÄRKEN

Die Belastungsspirale dreht sich im beruflichen Alltag immer schneller. Mehr und mehr überschreiten wir unsere Grenzen. Die Arbeit hat sich verdichtet und ist komplexer geworden.

Uns fehlt es an

### Wissen und Strategien,

in herausfordernden Situationen kompetent zu denken, zu handeln und zu fühlen. Dabei entscheiden unsere innere Stärke und Widerstandsfähigkeit wesentlich über den

### Erfolg eines Unternehmens.

Unternehmen sind langfristig dann erfolgreich, wenn sie die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden stets im Blick haben und Menschen beschäftigen, die über innere Stärke verfügen.

Innere Stärke ist das Talent, Herausforderungen des Lebens zu meistern und aus diesen Erfahrungen gestärkt hervorzugehen.

### Wer nimmt teil?

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die durch ihr großes Engagement an ihre Grenzen stoßen, die bereit sind, ihren Arbeitsalltag zu reflektieren, die Krisen als Chance verstehen und die durch ihren kompetenten Umgang mit sich selbst, anderen ein Vorbild sein wollen.

Der Sommerkurs ist ganzheitlich angelegt. Er bezieht Geist, Körper, Gefühl und Seele gleichermaßen mit ein.

Die Teilnehmenden lernen **Werkzeuge** kennen, mit denen sie ihre Ressourcen und Potentiale besser erkennen und nutzen können, mit ihrer Stärke mehr in Berührung kommen und gesund bleiben.

Es gibt **Schutzfaktoren**, die geschult werden können, denn seit der Forschung von Emmy Werner wissen wir, dass Widerstandsfähigkeit verbessert werden kann.

### Was nutzt mir der Sommerkurs?

- den Belastungen und den Anforderungen des Arbeitsalltags besser gewachsen sein
- kraftvoller und widerstandsfähiger werden
- sich souveräner selbst steuern können
- mehr Klarheit in Entscheidungen gewinnen
- besser Grenzen setzen zu können
- einen gesünderen Umgang mit Stress haben
- Überforderung besser erkennen und verbauen

... damit Ihre Kraft und  
Ihr Potential  
voll zum Einsatz kommen.

### PUNKTLANDUNG

- Die Inhalte des Sommerkurses werden auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet.
- Wir arbeiten an Ihren konkreten Aufgaben und Herausforderungen und erarbeiten gemeinsam Schritte für eine Lösung.
- Wir achten auf die erfolgreiche Verankerung von Lösungen in den Alltag.