

1. Record Nr.	UNINA9910484389803321
Autore	von Mayen Margarita
Titolo	Der Anti-Stress-Trainer für Führungsfrauen : Souveränes Führen für weibliche Führungskräfte / / von Margarita von Mayen
Pubbl/distr/stampa	Wiesbaden : , : Springer Fachmedien Wiesbaden : , : Imprint : Springer Gabler, , 2017
Edizione	[1st ed. 2017.]
Descrizione fisica	1 online resource (XIII, 70 S. 4 Abb. in Farbe.)
Collana	Anti-Stress-Trainer, , 2730-6860
Disciplina	658.3124
Soggetti	Employees—Coaching of Supervision Counseling Success in business Careers Management Coaching Consulting, Supervision and Coaching Careers in Business and Management
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references.
Nota di contenuto	Kleine Stresskunde -- Stress bei Frauen ist anders -- Der ganz normale Wahnsinn -- 10 typische Stressfallen -- Ein Leben jenseits der Fallen.
Sommario/riassunto	Dieser Anti-Stress-Trainer widmet sich umfassend dem Leben der Führungsfrauen und deren Stressthemen. Das Buch vermittelt das Wissen darüber, wie wichtig es ist, den Stress, der einerseits durch verschiedene Rollenanforderungen, andererseits durch das Behaupten in einer männerdominierten Welt besteht, zu bewältigen. Die Autorin entlarvt auf amüsante und informative Art und Weise die verschiedenen Stressfallen für Führungsfrauen und gibt umfangreiche Praxistipps an die Hand, um diese Fallen zu vermeiden. Leserinnen und Leser profitieren von der weitreichenden Führungserfahrung der Autorin in verschiedenen Bereichen und der langjährigen Beschäftigung mit dem Thema Stress und Burnout in ihrer Tätigkeit als Business- und Stress-Coach. Die Reihe Stress gehört in unserem Berufs- und Privatleben zum

Alltag. Dabei unterscheiden sich die stressauslösenden Faktoren jedoch je nach Berufsgruppe. Aus diesem Grunde widmen sich in der Anti-Stress-Trainer-Reihe, initiiert von Peter Buchenau, führende Experten und Expertinnen diesen spezifischen Stresssituationen. Die Autorin Margarita von Mayen, langjährige Führungsfrau in verschiedenen IT-Firmen im Bereich HR, Vertrieb und Marketing, Consultant, Projektleiterin und Trainerin sowie systemischer Coach, Business-Coach und Stress-Coach, incl. Yogalehrerausbildung. .
