

Dr. Jörg-Peter Schröder



**"Rien ne va plus" –
Burnout und Bewältigungsstrategien**

**„Der SINN-volle und achtsame Umgang mit uns selbst und neue
Möglichkeitenräume sind Schlüssel für eine gesunde Ent-Wicklung.“**

Viele arbeiten immer noch nach dem „Schneller- Höher- Weiter-Prinzip“ – bis irgendwann überhaupt nichts mehr geht. Rien ne va plus! Dabei schleicht sich das Ausbrennen langsam ins Leben ein. Auf dem schmalen Grat zwischen halb voll und ganz leer werden auf Basis körperlicher Warnsignale Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt, adäquater mit eigenen Erwartungen und Ansprüchen, Dauerbelastungen, chronischem Stress und Hektik umzugehen und zu mehr Gelassenheit zu gelangen. Praktische Tipps und Hintergrundinformationen weisen konkrete Wege aus dem Burnout. Die Work-Life-Integration und der Umgang mit sich selbst werden zu Schlüsselkompetenzen auf dem Weg zur persönlichen Gesundheitsförderung und Weiterentwicklung. Auf Basis der körperorientierten Prozessarbeit, Persönlichkeitstypologie und verhaltenspsychologischen Ansätze werden individuell maßgeschneiderte Transformations-Konzepte zur Gesundheitsförderung und individuellen Weiterentwicklung vorgestellt, die auf persönliche Bedürfnisse adaptiert werden können.

Dr. Jörg-Peter Schröder

Mit internationaler Führungserfahrung in renommierten Konzernen arbeitet Dr. Jörg-Peter Schröder seit 18 Jahren als Katalysator von Veränderungsprozessen im Gesundheitsmanagement. Als Autor, Arzt und Coach ist er auf systemische Prozesse, Kommunikation und Führung mit dem Ziel authentischer Persönlichkeitsentwicklung fokussiert. Als Healthangel begleitet er Unternehmen und Individuen auf den Gebieten Change, Burnout, Stressbewältigung und Gesundheitsförderung.

Dr. Jörg-Peter Schröder
Future-Systems-Consulting GmbH, Im Gehren 37, D-55257 Budenheim
Tel.: 06139/293477, Email: js@future-systems-consulting.de