

MODERN - AKTUELL - OFFEN FÜR ALLE
STADTBIBLIOTHEK ROSENHEIM

ÖFFNUNGSZEITEN DI - FR 10 - 19 UHR / SAMSTAG 10 - 13 UHR



Motivation aufbauen - Belastungen vermeiden

Noch mehr zum
Thema finden Sie
im vielseitigen
Angebot der
Stadtbibliothek.



Wir freuen uns
auf Ihren
Besuch!

Literaturliste



Stadt Rosenheim

Motivation aufbauen - Belastungen vermeiden

Hier finden Sie eine Auswahl zum Thema: Motivation aufbauen - Belastungen vermeiden aus unserem Medienangebot.



Croos-Müller, Claudia:
Kopf hoch - das kleine Überlebensbuch : Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern / Claudia Croos-Müller. - Kösel, 2011. - 48 S.
ISBN 978-3-466-30915-3
Standort: Mcl Croos-Müller

Dr. med. Claudia Croos-Müller und Oscar, das Gute-Laune-Schaf, zeigen Ihnen 12 ganz einfache, dabei hoch wirksame Übungen, die Groß und Klein in Sekundenschnelle aus jedem Stimmungstief bringen und dabei auch noch Spaß machen.



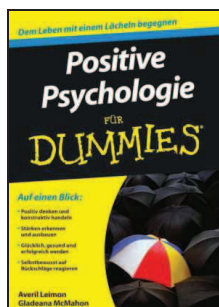
Croos-Müller, Claudia:
Überzeugend auftreten : Körpersprache und Selbstpräsentation für Frauen / Claudia Croos-Müller. - München : Kösel, 2009. - 176 S.
ISBN 978-3-466-30660-2
Standort: Karriereplanung Berufsinfo

Claudia Croos-Müller macht in ihrem Praxisbuch anhand von Fotos und mit vielen Beispielen aus ihren Seminaren deutlich, wie Frauen durch ihre Körpersprache eindrucksvoller werden - statt sich selbst im Weg zu stehen. Ihre Body2Brain-Methode hilft, sich lustvoll aus alten Verhaltens- und Körpermustern zu lösen.



Koller, Christine:
Jetzt nehme ich mein Leben in die Hand : 21 Coaching-Profis verraten ihre effektivsten Strategien / Christine Koller. - Kösel, 2009. - 303 S.
ISBN 978-3-466-30825-5
Standort: Hkk141 Koller

Fahrstuhlkarrieren sind etwas Feines. Sie starten meist mit einem Praktikum und befördern einen in die Führungsetage des Unternehmens. Doch solche Traumszenarien sind rar geworden. Heute heißt es vielmehr, sich gut zu positionieren: als hochkarätige Mitarbeiter, die mit Know-how glänzen, sozial kompetent und offen für Neues sind und die Balance zwischen Arbeit und Privatleben nicht verlieren.



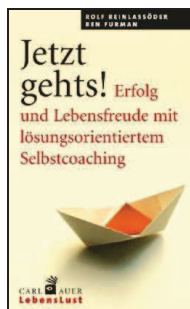
Leimon, Averil:
Positive Psychologie für Dummies / Averil Leimon ; Gladeana McMahon. - Weinheim : Wiley-VCH, 2011. - 284 S.
ISBN 978-3-527-70623-5
Standort: Mcl Leimon

Grundlagen, Möglichkeiten und praktische Anwendung des Konzepts der Positiven Psychologie von M. Seligman.



Nelting, Manfred:
Burn-out : wenn die Maske zerbricht ; wie man Überbelastung erkennt und neue Wege geht / Manfred Nelting. - München : Goldmann, 2010. - 414 S.
ISBN 978-3-442-39193-6
Standort: Mcl3 Nelting

Aus disziplinenübergreifender Perspektive informiert der Ärztliche Direktor eines Fachkrankenhauses für Psychosomatik und Traditionelle Chinesische Medizin über die Symptome und Ursachen des Burn-outs, Selbsthilfe- und professionelle Möglichkeiten des Ausstiegs sowie Präventionsmaßnahmen.



Reinlaßöder, Rolf:
Jetzt gehts! : Erfolg und Lebensfreude mit lösungsorientiertem Selbstcoaching / Rolf Reinlaßöder ; Ben Furman. - Heidelberg : Auer, 2011. - 126 S.
ISBN 978-3-89670-750-5
Standort: Mal Reinlaßöder

Ein Schritt-für-Schritt-Programm für Persönlichkeitsentwicklung und Veränderungsprozesse auf Grundlage der sogenannten Lösungsfokussierten Psychologie, auch Reteaming genannt, das statt Problemanalyse auf konsequente Ressourcenorientierung setzt.



Unger, Hans-Peter:
Bevor der Job krank macht : wie uns die heutige Arbeitswelt in die seelische Erschöpfung treibt - und was man dagegen tun kann / Hans-Peter Unger ; Carola Kleinschmidt. - München : Kösel, 2009. - 199 S.
ISBN 978-3-466-30733-3
Standort: Berufsalltag Berufsinfo

Ein Chefarzt für Psychiatrie und Psychotherapie und eine Diplombiologin/Journalistin klären über das Phänomen der stressbedingten Erschöpfungsdepression und Stresserscheinungen im Berufsleben auf und sensibilisieren Leser für das Thema.



**STADTBIBLIOTHEK
ROSENHEIM**