



## Resilienz – mit Ausgeglichenheit für alle Situationen gewappnet!

Zweifel an der Geschäftsidee, Wettbewerbs- und Zeitdruck, finanzielle Durststrecken, kein Abschalten im Feierabend – das sind einige Aspekte, mit denen sich insbesondere Gründer/innen in der Anfangszeit ihrer Existenzgründung auseinandersetzen müssen. Aber auch langjährig agierende Unternehmer/innen, Führungskräfte und motivierte Mitarbeiter/innen haben oftmals Probleme, eine ausgewogene „Work-Life-Balance“ tatsächlich umzusetzen.

Menschen mit einer resilienten Grundhaltung können mit Stress und Druck besser umgehen und gehen aus solchen „Krisen“ sogar gestärkt hervor. Die gute Nachricht: diese inneren Kräfte zum Umgang mit belastenden Situationen kann man antrainieren!

Welche Ansätze es dazu gibt, wie man individuelle Handlungsspielräume anwendet und was hinter dem Begriff „Energiemanagement“ steckt, erklärt Katja Decker, Inhaberin des Weiterbildungsinstitutes „Training4Professionals“ und lizenzierte Stressprävention-Trainerin beim Vortrag

**Selbst & Ständig – wie behalte ich die Balance?  
am Donnerstag, 17. November 2022 um 17 Uhr  
Café Maria, Steinstr. 2, 66578 Schiffweiler-Stennweiler**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitten wir um Anmeldung bis 15. November 2022, telefonisch unter 06821-8001 oder per Mail an [info@startup-nk.de](mailto:info@startup-nk.de).