

# Selbstmanagement in einer komplexen Arbeitswelt



Denise Grauwiler

## Selbstmanagement im Job

Berufliches Wohlbefinden mit ZRM®

2016, 224 S., kartoniert  
ISBN: 978-3-456-85469-4  
CHF 39.90 / € 29,95

**Auch als eBook erhältlich**

Arbeit ist einer der größten Glücksfaktoren - im positiven Fall. Im negativen Fall einer der größten Unglücksfaktoren. Unsere Arbeitskultur befindet sich in einem kontinuierlichen Wandel und benötigt neue Kompetenzen: Kreativität, Selbstverantwortung und Veränderungsbereitschaft. Nur wer bereit ist, sich mit zu wandeln, dem bietet die Veränderung der Arbeitskultur neue, zutiefst befriedigende Lebensoptionen.

Der erfahrene Laufbahncoach Denise Grauwiler liefert mit diesem Ratgeber eine gut verständliche Möglichkeit, diffuses Unbehagen bei der Arbeit nachzugehen.

Anhand der fünf Themengebiete

- Angst vor dem Verlust finanzieller Sicherheit
- Verlust von Leidenschaft für die Arbeit
- Bedrohung oder Verlust der beruflichen Identität
- Konflikte mit Vorgesetzten und Arbeitskollegen
- Burn-out-Anzeichen

zeigt sie insbesondere anhand des Zürcher Ressourcen -Modells (ZRM®) und der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI), wie Arbeitnehmende Situationen mit Handlungsbedarf frühzeitig erkennen und so gestalten können, dass sie weiterhin Wohlbefinden bei der Arbeit erfahren.



www.hogrefe.com

### Jetzt bestellen:

\_\_\_\_\_ Ex. Grauwiler **Selbstmanagement im Job**

Institution \_\_\_\_\_

Name / Vorname \_\_\_\_\_

Strasse / Nr. \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Newsletter

### Bestellschein

Tel. +41 31 300 45 00  
Fax +41 31 300 45 91  
vertrieb@hogrefe.ch  
www.hogrefe.ch

### Zu beziehen über:

Hogrefe Verlag  
Länggass-Strasse 76  
3000 Bern 9  
Schweiz