



# Stress lass nach – Das wirft mich nicht um

Vortrag und Dialog 1. Dezember 2016, 18.00 Uhr



# TTR konkret – Bausteine für den Unternehmenserfolg.

Die Veranstaltungsreihe TTR konkret vermittelt Praxiswissen zu Unternehmensfragen. In jeder Veranstaltung erarbeitet ein erfahrener Referent jeweils ein klar definiertes Thema – für die direkte Umsetzung am nächsten Tag.

Begrüßung

Thomas Dephoff, Geschäftsführer TTR GmbH

Vortrag und Dialog

Anschließend Get-together

→ Bitte beachten Sie die Zufahrt zum Veranstaltungsort  
Max-Planck-Haus, siehe Rückseite

In Kooperation mit

## Stress lass nach – Das wirft mich nicht um

### Brigitte Schäfer

Arbeitsbelastungen, Veränderungen, Druck – manch einen zwingen angespannte Situationen in die Knie, andere stecken diese einfach weg. **Wie schaffen es einige Menschen, mit Schwierigkeiten besser fertigzuwerden als andere?** Den Umgang damit kann man lernen, ist Brigitte Schäfer überzeugt.

Sie zeigt, wie Sie Belastungssituationen im Beruf souverän handhaben und wie es gelingt, stabil und leistungsstark zu bleiben. Praxisnahe Strategien helfen dabei, im richtigen Moment Energie zu tanken und an den Herausforderungen zu wachsen.

**Brigitte Schäfer**, Diplom-Psychologin und Diplom-Theologin, unterstützt als Trainerin und Coach Unternehmen in Betrieblichem Gesundheitsmanagement. Ihre Schwerpunkte sind psychische Gesundheit, Kommunikation und Konfliktmanagement.

In einem internationalen Lexikonprojekt hatte Brigitte Schäfer zehn Jahre die Projekt- und Redaktionsleitung inne. Jetzt geht sie selbst unter die Autoren: Im Frühjahr 2017 erscheint ihr Buch über „Resilienz“.

TTR

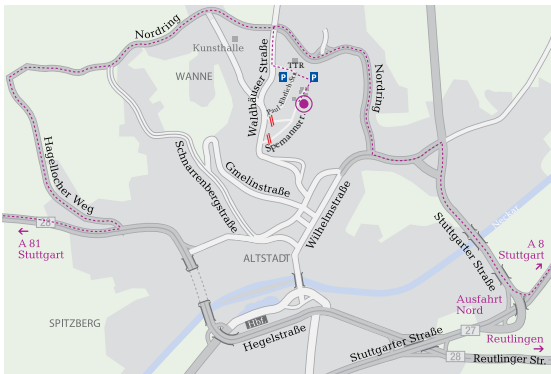
Technologieparks Tübingen-Reutlingen GmbH

Gerhard-Kindler-Str. 6 Tel. 07121 909799-0  
72770 Reutlingen Fax 07121 909799-15

[www.ttr-gmbh.de](http://www.ttr-gmbh.de) [info@ttr-gmbh.de](mailto:info@ttr-gmbh.de)

Veranstaltungsort:

Max-Planck-Haus, Spemannstraße 36, Tübingen



Achtung Baustelle:

Bitte nutzen Sie den Weg über die Paul-Ehrlich-Straße  
sowie die eingezeichneten Parkplätze.