Dr. Sabine Schonert-Hirz

Stressmanagement als Führungsaufgabe: Warum es sich lohnt, Vorbild zu sein

„Der Fisch stinkt vom Kopf her. Die Bedeutung des persönlichen Vorbilds der Führungskraft gerade für gesundes Verhalten kann nicht hoch genug eingeschätzt werden“

- Aufgabe und Entstehung von Emotionen im Gehirn:
  Information und Aktivitätssteuerung
- Das System der Spiegelneurone:
  Warum ich fühle, was Du fühlst
- Auswirkungen und praktische Anwendungen:
  Die Wirkung des Vorbilds

Dr. Sabine Schonert-Hirz
Seit über 20 Jahren gefragte Stressmanagement- und Gesundheitsexpertin („Dr. Stress“). Nach ihrem Studium in Köln arbeitete sie als Ärztin und bildete sich in verschiedenen Bereichen der humanistischen Psychologie, in Entspannungstechniken, Sportmedizin und Coaching weiter. Bekannt wurde sie als Moderatorin und Filmautorin für verschiedene Gesundheitssendungen im WDR- und NDR-Fernsehen. Seit 1983 ist sie selbständige Unternehmensberaterin, Referentin und Trainerin. Sie ist verheiratet und hat zwei erwachsene Töchter.

Dr. Sabine Schonert-Hirz
Medizin und Training, Mühlenbach 96, 50321 Brühl
T.: 02232/922964
Email: sabine.schonert-hirz@doktorstress.de, www.doktorstress.de