



Erschienen am 24.02.2017  
256 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-533-5

Cary L. Cooper, Jill Flint-Taylor, Michael Pearn

## Resilienz als Erfolgsfaktor

### Nachhaltige Strategien für die Arbeitswelt

#### Resilienz am Arbeitsplatz

Wie kann man in der Arbeitswelt bestehen, selbst bei hohen Anforderungen und unter schwierigen Bedingungen? Was lässt Menschen Rückschläge und starken Stress verkraften?

Die Autoren beschäftigen sich zunächst mit den Hauptstressoren im Arbeitsleben und gehen anschließend darauf ein, wie sich Resilienz aufbauen lässt, am Arbeitsplatz, aber auch in anderen Lebensbereichen. Es geht um nachhaltige Strategien, sich zu erholen und seine Performance zu verbessern.

Das Buch richtet sich an Führungskräfte und im Coaching bzw. Training Tätige, die das Thema Resilienz in der Arbeitswelt etablieren möchten.

## Biografien

### Michael Pearn

### Jill Flint-Taylor

Jill Flint-Taylor und Michael Pearn sind als Berater tätig.

### Cary L. Cooper

Sir Cary L. Cooper ist Professor für Organisationspsychologie an der Lancaster University. Seine Expertise zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden, nicht nur am Arbeitsplatz, ist weltweit gefragt.