



Neuerscheinung: September 2018



Monika A. Pohl

Selbstfürsorge 4.0

*Wer gut für sich selbst sorgt,
kann sein Bestes geben*

174 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-86936-876-4

€ 19,90 (D) | € 20,50 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2018

Die Arbeitswelt von morgen wird digitaler, vernetzter und interdisziplinärer, als wir es uns heute noch vorstellen. Sie bietet uns damit vielfältige Handlungsoptionen und Gestaltungschancen und fordert zugleich mehr denn je unsere Selbstverantwortung heraus. Schon heute setzen immer kürzer werdende Innovationszyklen eine Bereitschaft zum lebenslangen Lernen voraus. Um die damit einhergehenden Herausforderungen anzunehmen und zu meistern, ist jeder Einzelne gefordert, Verantwortung für sein Wohlergehen zu übernehmen. Selbstfürsorge ist dabei die beste Vorsorge.

Monika Pohl stellt mit Selbstfürsorge 4.0 ein Konzept vor, das auf Achtsamkeit basiert und darauf abzielt, die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden aus ganzheitlicher Sicht zu fördern. Im Fokus stehen dabei neben den klassischen Bausteinen gesunder Lebensführung wie Ernährung und Bewegung Kompetenzen wie Empathie, Willensstärke und Resilienz. Zahlreiche Selbsttests und praktische Übungen helfen, die eigenen Bedürfnisse zu analysieren und mithilfe der vorgestellten Techniken neue Denk- und Verhaltensformen zu etablieren. So werden Sie fit für die Herausforderungen der Arbeitswelt 4.0.

Die Autorin



Monika Alicja Pohl ist Expertin auf dem Gebiet der Selbstfürsorge und vermittelt Strategien und Kompetenzen zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit. Sie ist Gründerin der Physioyoga Akademie, Heilpraktikerin für Physio- und Psychotherapie und erfolgreiche Autorin zahlreicher Ratgeber zum Thema Persönlichkeit und Lebenshilfe.

Ihre Überzeugung: *Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann sein Bestes geben.*

Als Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung (IHK) bietet sie Inhouse-Schulungen und Coachings auf Führungs- und Mitarbeiterebene an. Ihr Hauptanliegen ist es, in der Unternehmenskultur ein Bewusstsein für mehr Achtsamkeit, Empathie und Wertschätzung anzubahnen und Menschen entsprechend Ihrer Bedürfnisse und der Herausforderungen der heutigen Zeit zu mehr Selbstfürsorge zu ermutigen.

Frau Pohl steht für Fachbeiträge, Interviews und Kolumnen gerne zur Verfügung.

Kontakt:

Monika A. Pohl
Weiler Weg 22
D-53859 Niederkassel

Tel.: +49 2208 909250
kontakt@lebensstil-gesundheit.de
www.lebensstil-gesundheit.de

Sie wünschen ein Rezensionsexemplar? Kontaktieren Sie den GABAL Verlag:

info@gabal-verlag.de
Tel.: +49 69 830066-0