

EVENTANGEBOT

Autorinnenlesung

forum
independent
www.forum-independent.de

Lesung mit Martina Efmert



Martina Efmert arbeitet als Coach und Therapeutin an der Schnittstelle von Management und Prävention. In ihrer Praxis in Düsseldorf behandelt sie Angststörungen, psychosomatische Leiden, Traumata und Blockaden.

Ein mulmiges Gefühl vor dem nächsten Meeting oder der wichtigen Präsentation – ungute Gefühle am Arbeitsplatz kennen viele. In ihrem neuen Ratgeber „Arbeiten ohne Angst“ wirft Martina Efmert einen Blick auf Ängste und Phobien am Arbeitsplatz. Sie gibt ihren Leserinnen und Lesern Strategien im Umgang mit beruflichen Belastungssituationen sowie praktische Anleitungen zur Selbsthilfe an die Hand – vom positiven Denken und Panikstoppen über den Stressabbau und Resilienzaufbau bis hin zu natürlichen Heilmitteln.

In der Veranstaltung liest Martina Efmert aus ihrem Buch und gibt im Anschluss die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Zeitbedarf: 90 Minuten (inkl. Fragerunde)

Format: Lesung vor Ort oder digital (z.B. per ZOOM oder als YouTube-Live-Lesung)

Werbung:

Sie bewerben die Veranstaltung über Ihre Kanäle, z.B. Lokalpresse, Newsletter, Social Media.

Der Verlag stellt Plakate, Flyer oder Einladungskarten im gewünschten Format kostenfrei zur Verfügung – gerne wird Ihr Logo mit eingedruckt.

Bei Fragen und für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

humboldt Verlag
Melanie Asche
Hans-Böckler-Allee 7
30173 Hannover

Tel.: 0511 8550 2562
asche@humboldt.de
www.humboldt.de

Lesungen zu diesen Büchern sind möglich:

