



Corona
Special

Wie komme ich gut durch die Krise?
Mentale Stärke durch Resilienz.

REcalibration GmbH
Silvia Balaban

Silvia Balaban

Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)
Dozentin für Wirtschaftspsychologie
Dozentin für Betriebliches Gesundheitsmanagement



Weiterbildungen:

- Systemisch-integrativer Business Coach
- Stressmedizinisch-orientiertes Coaching
- Geprüfte Stressmanagement-Trainerin
- wingwave®-Coach
- Entspannungstherapeutin
- Ärztl. Geprüfte Gesundheitsberaterin
- Kneipp-Beraterin
- Zertifizierte Kommunikationstrainerin
- Trainerin für NLP (INLPTA, DVNLP)
- Biografisches Interview
- Eignungsdiagnostik / Assessment Center
- Verhaltensmodifikation (Pattern Training)

Berufserfahrung:

- Seit 2008 tätig als Berater, Trainer, Coach und Eignungsdiagnostiker
- Seit 2013 Lehrtätigkeit an der Fakultät Wirtschaftspsychologie der Hochschule für angewandtes Management (Ismaning/München). Auszeichnung „Excellence Award 2015“ für herausragende Lehre.
- Seit 2015 Lehrtätigkeit an der Hochschule für Technik (Stuttgart)
- 2015 Gründung REcalibration GmbH
- Seit 2015 Speaker und Autor (Fachmagazine)
- Seit 2018 Lehrtätigkeit an der Hochschule für Gesundheit und Sport (Berlin)
- Seit 2018 zertifizierter Mittelstandsberater



Resilienz





Emotionen
steuern

A circular splash of water is captured in mid-air, creating a ring-like shape. The water is clear and glistening, with many small droplets and bubbles scattered throughout the splash. In the center of the splash, there is a dark, solid square. Inside this square, the word "BREATH" is written in white, uppercase, sans-serif letters. The background is a soft, out-of-focus blue, suggesting a sky or a light blue surface.

B RE ATH

Atemübung 4-7-8

Realistischer Optimismus





Akzeptanz



Ziel- und Lösungsorientierung

Eigenverantwortung



A close-up, profile view of a woman with long, dark brown hair talking on a black smartphone. She is wearing a grey t-shirt and has her fingernails painted in shades of purple and pink. The background is blurred, showing what appears to be a social gathering with other people and a table with a white cup and saucer.

Neue und bestehende
Netzwerke ausbauen und pflegen

Selbstwirksamkeit



Wer wir sind und was wir tun.

REcalibration ist Ihre kompetente Beratungs-, Trainings- und Coachingagentur für Betriebliches Gesundheitsmanagement und Betriebliche Gesundheitsförderung im Rahmen der Personal- und Organisationsentwicklung.

Mit unserem Expertenteam bieten wir dem Mittelstand umfangreiche Lösungen für ein wettbewerbsfähiges Unternehmen mit motivierten und leistungsfähigen Mitarbeitern. Wir verstehen uns als Prozessbegleiter, der sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse stützt, denn Fakten schaffen Sicherheit. Gleichzeitig leben und lieben wir pragmatische Ansätze.

Unsere Kunden schätzen, dass wir gemeinsam mit den Führungskräften und Mitarbeitern eine neue Gesundheitskultur erarbeiten und nachhaltig verankern, die den Einzelnen durch Freude und Information zu mehr Selbstverantwortung motiviert und gleichzeitig organisationale Rahmenbedingungen für ein gesundes Arbeiten verbessert. Dabei arbeiten wir eng mit Krankenkassenzusammen.

Dies gelingt uns durch Analyse (Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung), durch spannende Vorträge, hoch interaktive Workshops, Coachings und informative Präsenz- und Online-Trainings.

Wir machen Lust auf Gesundheit!

RE CALIBRATION

REcalibration GmbH
Kaulbachstr. 87 RGB
80802 München
www.recalibration.de
Silvia.Balaban@recalibration.de
01577 152 9911