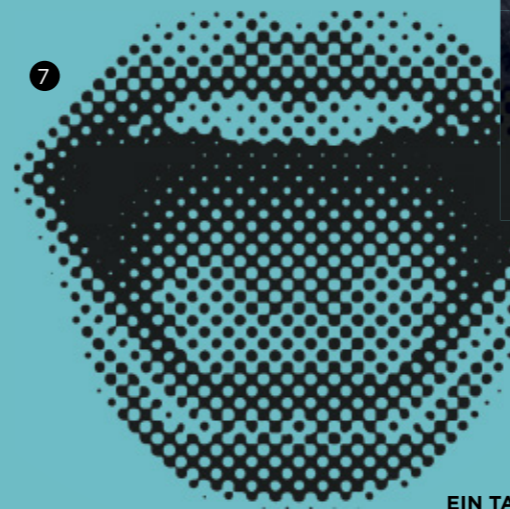


EINE VON UNS: EVI EFTHYMIA GIANNAKOPOULOS

BERUF: Coach, Ausbilderin,
Autorin, Lebensforscherin
ALTER: 50 Jahre
NETZWERK: LinkedIn,
Youtube, Instagram, Facebook



DIE DIGITALE ARBEITSWELT FASZINIERT MICH, WEIL ... sie uns so viele Möglichkeiten und Wissen bietet. Zur digitalen Medienkompetenz gehört für mich aber auch das Gleichgewicht von on- und offline zu finden (1). Weitere Tipps zu diesem Thema findet man in meinem aktuellen Blogbeitrag «Sechs Tipps für digitale Gelassenheit» unter www.stressaway.ch/Blog.

EIN TAG OHNE HANDY ... ist eine produktive Wohltat für Körper, Geist und Seele und sehr zu empfehlen. Der Mut (2) zur Lücke bietet FOMO (fear of missing out) die Stirn, bringt inneres Gleichgewicht und stärkt die Achtsamkeit und Lebensfreude.

WENN ICH FÜR EINEN TAG DEN BERUF WECHSELN KÖNNTE WÄRE ICH GERNE ... Farmerin; eine Dienstleisterin für Natur und Tiere (3) unter Einbezug von Körperarbeit und gutem Zeitmanagement. Perspektiven zu ändern hilft, neue kreative Impulse zu gewinnen, um sie danach sinnstiftend umzusetzen.

WAS ICH AN MEINER ARBEIT AM MEISTEN SCHÄTZE ... ist, dass ich Menschen, die sich in einer herausfordernden Lebenssituation befinden oder beruflich weiterkommen wollen, zielführend und motivierend empoweren kann, ihre Selbstwirksamkeit im Leben zu steigern. Nach den Coachings und Seminaren in verwandelte und gestärkte Gesichter (4) zu blicken, ist für mich enorm wertvoll, und das bietet mir jeden Tag Erfolgserlebnisse pur!

MEIN REZEPT GEGEN SCHLECHTE LAUNE IST ... Dankbarkeit. Seine Energie auf das zu richten, was man ist und hat, anstatt auf das, was man nicht ist oder nicht hat. Einen Moment innehalten und dankbare Wertschätzung empfinden, ist ein Happiness-Booster und vertreibt schlechte Laune in Sekunden. Ebenso wirksam ist ein ausgiebiges Waldbad (5), das Achtsamkeit mit Power-Walking verbindet.

DIESE ERFAHRUNG HAT MEIN LEBEN NACHHALTIG VERÄNDERT ... Der plötzliche Tod (6) meiner geliebten Mutter. Es gibt Erlebnisse, die man in ihrer Tiefe nur versteht, wenn man sie erlebt hat.

ICH SINGE UNTER DER DUSCHE UND BEIM KOCHEN, WEIL ... es mir grosse Freude bereitet, ebenso tanze ich dazu, denn das alles ist Einklang von Körper, Geist und Seele und Ausdruck von Lebensfreude (7).

MIT DIESER BERÜHMTEN PERSON MÖCHTE ICH GERNE EINEN TAG VERBRINGEN ... Sokrates (8), eindeutig. Er ist mein Lieblingsphilosoph. Seine Weisheiten haben mich schon als Kind inspiriert. Seine Denk- und Lebensweise hat mich fasziniert.

MEIN TIPP FÜR EINE GESUNDE KARRIERE ... Eine gute Stresskompetenz und Resilienz zu entwickeln und in sich selbst verankert zu sein, ist lernbar. Sie hilft, mit dem aktuellen Wandel Schritt zu halten und die Arbeitsmarktfähigkeit zu erhalten. Und sie ist ein wirkungsvolles Tool für die Arbeitswelt 4.0. Man gewinnt ein hohes Mass an Persönlichkeitsstärke und kann an Schwierigkeiten erfolgreich wachsen. Wenn Herausforderungen als Lerngeschenke erkannt werden, können sie als Wachstumschancen (9) genutzt werden.



SCHREIBEN SIE UNS, DAMIT WIR SIE IN WORT UND BILD ALS MITGLIED UNSERER KV-COMMUNITY VORSTELLEN KÖNNEN.
blog@kfmv-zuerich.ch

Bilder: zVg, iStock, Sokrates: Jacques-Louis David, «Tod des Sokrates», 1787