



Themen

Stress

Entstehung, Reduzierung, Resilienz

Burn-out Prävention

Gelassenheit und Selbstsicherheit

Kurzbiographie

Jörg Hartig, Psychologe und Psychotherapeut, arbeitet seit 2004 selbstständig in Leipzig. Auf den Gebieten psychologischer Gesundheitsförderung, Stressmanagement, Zeitmanagement und Persönlichkeitsentwicklung leitet er als Trainer und Referent, unter dem Namen HARTIG SEMINARE, bundesweit erfolgreich lebendige Seminare, hält Vorträge und veranstaltet Workshops. Er ist ausgebildeter, geprüfter und erfahrener Trainer für Stressmanagement und Entspannungsmethoden (Progressive Relaxation).

Als einer der Ersten, die sich im deutschsprachigen Raum mit Onlineforschung beschäftigt haben, gründete er 2001 sein Internetportal für die professionelle Publikation von wissenschaftlichen Onlinebefragungen. Jörg Hartig ist Entwickler und Autor des wissenschaftlich evaluierten Tests »Stress Check up«™ zur Analyse von Stressausmaß und Stressoren-Quellen, sowie weiterer Tests im Bereich Psychischer Gesundheit.

Seine Kompetenz und seine Erfahrungen aus Psychologie, Wirtschaft, Medien und Kultur machen ihn zum gefragten Partner für Coaching, Supervision sowie Einzel- und Teamberatung für Selbstständige, Führungskräfte, Berufseinsteiger, Ensembles, Arztpraxen und Firmen. ... Sehr geschätzt wird sein einfühlsamer, klarer und direkter Arbeits- und Beratungsstil. Jörg Hartig leitet Trainings für Führungskräfte und Mitarbeiter. Er hält Vorträge zu den Themen Motivation und Leistung, Stress, Burnout, Boreout, Zeitmanagement, Stressmanagement, Entspannungstechniken, Konflikte im Arbeitsumfeld – Mobbing/Bossing sowie positivem Beziehungsmanagement. Er bietet außerdem Privat- klienten und Firmen Gesundheitscoaching zur Burn out-Prävention und Verbesserung der Stress- und Belastungsresistenz (Resilienz) an.

Seine Seminar- und Vortragsarbeit haben ein klares Ziel: Stärken zu nutzen, ohne Überlastung und Schwachstellen reduzieren, für ein Leben und Arbeiten in Balance. Diese Kerninhalte werden, je nach Kundenwunsch, auf ein Zielpublikum passend zugeschnitten.

Referenzen und Kundenstimmen

Radio PSR, Angela Liedler GmbH, DIE WELT.de, Techniker Krankenkasse, DeTeilmobilien, MATERNUS Kliniken AG, Tour Das Rennrad Magazin, Stadt Leipzig, UNIVERSITÄT LEIPZIG, Deutsche Post, VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG, MensHealth, MDR.de, proseat, envia TEL, Stadtwerke Leipzig, Leipziger Verkehrsbetriebe (LVB) GmbH

Auszeichnungen und Pressestimmen

Bei Fragen zu Selbst-, Stress-, Zeit- sowie Stimmungsmanagement ist Jörg Hartig ein gefragter Experte für Presse, Rundfunk und das Fernsehen. Als Interviewpartner, Berater oder auch als Telefonratgeber wurde er für verschiedene Rundfunk- und Fernsehformate tätig, unter anderem für den MDR und RTL TV. In den verschiedensten Zeitungen, Zeitschriften und Illustrierten werden häufig und gern seine themenzentrierten Beiträge, Stellungnahmen und Analysen veröffentlicht.