



Gelassen und sicher: Die 3 Säulen der Stresskompetenz

Vortrag von Prof. Dr. Gert Kaluza an der Hochschule Aalen

Vortrag von Prof. Dr. Gert Kaluza an der Hochschule Aalen

28. November 2017 Der Anteil von Arbeitsplätzen mit ausgeprägtem arbeitsbedingtem Stress steigt und auch im Alltag ist Stress allgegenwärtig. Der Referent stellt in seinem Vortrag 3 Säulen der Stresskompetenz vor und möchte dazu anregen, eigene Wege für einen gelassenen Umgang mit Stress zu finden. Dabei werden auch Handlungsmöglichkeiten für solche Situationen aufgezeigt.

Prof. Dr. Gert Kaluza ist psychologischer Psychotherapeut und war 20 Jahre an verschiedenen Universitätskliniken tätig. Im Jahr 2002 gründete er sein eigenes Beratungs- und Trainingsinstitut, das GKM-Institut für Gesundheitspsychologie, und ist seitdem als Trainer, Coach und Autor im Bereich der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung aktiv.

Der Vortrag findet am 28. November 2017 um 18.00 Uhr in der Aula am Campus-Teil Beethovenstraße statt. Er wird organisiert von der Gesunden Hochschule Aalen in Zusammenarbeit mit der AOK Ostwürttemberg, dem Verein Freunde und Förderer der Aalener Psychosomatik e. V. und mit dem Studium Generale statt. Mitarbeitende der Hochschule, Studierende sowie die Öffentlichkeit sind herzlich dazu eingeladen. Der Eintritt ist frei.