NEWS

Gegen Stress in Studium, Beruf und Alltag

Vortrag zur Stressbewältigung an der Hochschule Aalen

15.11.2017 | Im Rahmen der Gesunden Hochschule Aalen und in Kooperation mit der AOK Ostwürttemberg, dem Verein Freunde und Förderer der Aalener Psychosomatik e.V. und dem Studium Generale der Hochschule Aalen hält Professor Dr. Gert Kaluza am Dienstag, 28. November, um 18 Uhr einen öffentlichen Vortrag über Stresskompetenz. Dieser findet im Audimax der Hochschule, Beethovenstraße 1, statt. Der Eintritt ist frei.

Um die mentale Gesundheit zu stärken und gegen Stress zu wappnen, stellt Professor Dr. Gert Kaluza aus Marburg in seinem Vortrag drei Säulen der Stresskompetenz vor. Dabei möchte er den Zuhörern eigene Wege für den Umgang mit Stress erschließen und ihnen Handlungsmöglichkeiten für stressige Situationen aufzeigen.

Kaluza ist psychologischer Psychotherapeut und arbeitete zwanzig Jahre lang an verschiedenen Universitätskliniken in Deutschland. Er gründete 2002 das GKM-Institut für Gesundheitspsychologie in Marburg. Seitdem ist er als Trainer, Coach und Autor im Bereich individuelle und betriebliche Gesundheitsförderung aktiv.