



Stressvermeidung und Stressreduktion Einfache Strategien und Methoden

Referentin **Brigitta Kürtös**
M. A. Sportwissenschaftlerin
Mentalcoach und Yoga Lehrerin
www.gesundheit-ist-ein-ergebnis.de

Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst, reden vom Stress oder wirken gestresst. Dauerstress und in dessen Folge Burn out sind aktuelle Erscheinungen, die unsere Lebensqualität nachhaltig negativ beeinflussen. Nach einer Umfrage des Forsa-Instituts vom November 2015 wollen 62 % der befragten Personen

künftig „Stress vermeiden/abbauen“. Gibt es Möglichkeiten, Methoden und Techniken, die im täglichen Leben helfen, die Stresstoleranz zu stärken? Der Beitrag von Frau Kürtös zeigt, wie unser inneres Steuerungssystem funktioniert, wie Stress auf unsere Zellen wirkt, was Zellen schützt und stärkt. Mit ein paar praktischen Übungen erhalten die Zuhörer konkrete Hilfestellung, wie man künftig mit stressigen Situationen besser umgehen kann.

Zeit 14:00 – 15:15 Uhr

Entscheidungsstress Wie man ihn umgehen kann

Sehr viele Stresssituationen entstehen dadurch, dass man sich für oder gegen etwas oder jemanden entscheiden muss. Ob es um den Kauf eines Autos, eines Einfamilienhauses, einer Produktionsmaschine, gar um ein Unternehmen geht, oder um die Entscheidung für einen Partner/eine Partnerin: Immer muss man dabei andere Alternativen verwerfen. Deshalb entscheiden viele Menschen nicht gerne. Sie verdrängen dabei, dass auch die Entscheidung, sich nicht zu entscheiden, eine Entscheidung ist. Der Beitrag von Herrn Kaiser sorgt zunächst für Begriffsklarheit: Stress, Stressoren, Stressmodelle. Dann werden verschiedene Entscheidungskategorien

Referent **Walter R. Kaiser**
Dipl.-Wirtschafts-Ing., Geschäftsführer u. Autor von Sachbüchern
www.kaiser-forum.de



identifiziert wie automatische, emotionale, rationale und intuitive Entscheidungen. Und für jede dieser Kategorien werden praktikable Methoden vorgestellt, wie man die Entscheidungssicherheit verbessern und dadurch den Entscheidungsstress vermindern kann.

Zeit 15:30 – 16:30 Uhr

per Fax: 07033 130583 | per Mail: anmeldung@sfp-mittelstand.de

Zu der **Vortragsreihe „Gegen Stress und Burn out“ am Samstag, den 9.4.2016** melde ich mich verbindlich an. (Für mehrere Personen bitte das Formular kopieren. Sie können dieses Fax-Formular verwenden oder Ihre Angaben auch formlos per eMail schicken.)

Herr Frau Dr. Prof.

Vorname Familienname

Straße

PLZ Ort

Fon eMail

Firmenname (falls Teilnahme als Mitarbeiter einer Firma)

Ort | Datum Unterschrift | Firmenstempel

Der Kostenbeitrag beträgt für Nicht-Mitglieder 10,00 €.

Er wird bezahlt bar vor Ort durch Überweisung auf unser folgendes Konto:

Empfänger: **SFP e.V.** Bank: **Volksbank Region Leonberg**
IBAN: **DE49 6039 0300 0360 8410 07** BIC: **GENODE31LEO**
Text: **SFP Vorträge 2016**

Sie erhalten per eMail eine Bestätigung Ihrer Anmeldung. Mit der Bestätigung teilen wir Ihnen die genaue Anschrift mit. (Ort: 71296 Heimsheim – Lage: zwischen Pforzheim und Leonberg)

SFP. Mut zum Umdenken.

SFP e.V. | Schulstraße 12 | D-71296 Heimsheim | Amtsgericht Mannheim VR 510684
1. Vorsitzender: Werner Zettner | Kontakt für die Anmeldung, Mitglieder und Finanzen: Walter R. Kaiser
info@sfp-mittelstand.de | www.sfp-mittelstand.de