

Online-Fachvortrag zum Thema Stressmanagement an der SRH

Am Mittwoch, 31.03.2021 hält Prof. Dr. Sabrina Krauss, Studiengangleitung der Psychologie-Studiengänge an der SRH Hochschule in Nordrhein-Westfalen, einen Online-Vortrag zum Thema „Stressmanagement - mit Belastungen sinnvoll umgehen“.

Der Vortrag beginnt um 18.00 Uhr und beschäftigt sich u.a. mit den verschiedenen Dimensionen und Stadien von Stress. Dabei klärt Prof. Krauss zunächst, was Stress überhaupt ist, wie er entsteht und was dabei in unserem Körper passiert. Zudem gibt sie Tipps und Empfehlungen dazu, wie man chronischen Stress vermeiden und akuten Stress gut bewältigen kann.

Unterstützt wird Prof. Krauss bei ihrem rund eine Stunde dauernden Vortrag von Nele Schlautmann, Studentin der Arbeits- und Organisationspsychologie der SRH Hochschule in Nordrhein-Westfalen. Im Rahmen des Studiums bauen die zukünftigen Arbeits- und Organisationspsychologen*innen eine fundierte – in den Unternehmen sehr gefragte – Expertise zum Umgang mit Stress am Arbeitsplatz und in Führungspositionen auf. Durch das besondere CORE-Prinzip lernen die Studierenden nicht nur dieses Wissen unternehmensgerecht weiterzugeben, sondern auch explizit anzuwenden. „Gerade in Change-Prozessen oder in Hinblick auf die Burnout-Prophylaxe werden die Unternehmen zukünftig kaum mehr ohne das Fachwissen eines Arbeits- und Organisationspsychologen auskommen.“, so Prof. Krauss.

Der Vortrag ist ein Nachholtermin aus dem Oktober des letzten Jahres, der vor Ort an der SRH Hochschule in Nordrhein-Westfalen geplant war, aber leider entfallen musste. Anmeldungen werden noch bis 17 Uhr angenommen unter <https://eveeno.com/stressmanagement>.