

FOM Management Forum zum Stress- und Selbstmanagement

11.11.2013, 16:52 | Handel, Wirtschaft, Finanzen, Banken & Versicherungen

Pressemitteilung von: *FOM Hochschule in Bremen*

Die zeitliche Belastung im Job, komplexer werdende Arbeitsfelder, dazu hohe Erwartungen an sich selbst – solche und andere Stressfaktoren können auf Dauer die Gesundheit und seelische Stabilität beeinträchtigen. Wie man Stresslagen erkennt und gelassener mit ihnen umgeht, erfahren Manager, Fach- und Führungspersonal sowie Wirtschaftsinteressierte am 14. November beim FOM Management Forum. Die Veranstaltung ist kostenfrei und beginnt um 18 Uhr im Großen Saal der Handelskammer Bremen. Anmeldungen für die begrenzten Plätze nimmt Svenja Haiduk unter 0421 168932-18 oder svenja.haiduk@fom.de entgegen.

Der Abend beginnt mit einer Begrüßung durch FOM-Geschäftsleiter Dr. Marc Förster. Anschließend erläutert Dr. med. Sabine Gapp-Bauß, Ärztin für Naturheilkunde, ihr ganzheitliches Stressbewältigungskonzept. Ziel ist es, Teilnehmern Strategien zu vermitteln, die zu einer erhöhten Stresstoleranz führen. Im Vordergrund stehen deshalb das Erkennen von Stressfallen und die Nutzung eigener Ressourcen, die zu einer entspannten Bewältigung der Situation beitragen können. Im Anschluss erhalten Gäste ab 19:30 Uhr bei einem Imbiss die Möglichkeit, sich mit der Referentin und Geschäftsführer Förster auszutauschen.

Weitere Informationen finden sich unter www.fom-bremen.de.

Portrait

Die gemeinnützige FOM Hochschule gehört zur Stiftung BildungsCentrum der Wirtschaft (BCW) in Essen. Aktuell zählt die Hochschule in Bremen und weiteren 31 Städten in Deutschland über 21.000 Studierende. Das Besondere: Sie absolvieren die staatlich anerkannten und akkreditierten Bachelor- und Masterstudiengänge berufsbegleitend parallel zu Job oder Ausbildung.

News-ID: 759992 • Views: 767 (Stand: 28.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/759992/FOM-Management-Forum-zum-Stress-und-Selbstmanagement.html>