

30.05.2008

**Produktivitätsbremse Stress?**  
Strategien der persönlichen und betrieblichen Stressbewältigung

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

hiermit laden wir Sie zur nächsten Veranstaltung aus unserer Reihe „Forum 7-it“ ein.

**Datum:** Montag, 16. Juni 2008

**Uhrzeit:** Von 18:30 bis etwa 21:00 Uhr

**Ort:** King´s Hotel, Dachauer Strasse 13 (5 Gehminuten vom Hauptbahnhof entfernt)

**Referent:** Dipl. -Bw. Swantje Kallenbach, Heilpraktikerin und Coach, <http://www.praxiskallenbach.de/>,  
[www.stress-toleranz-management.de](http://www.stress-toleranz-management.de)

**Inhalt:** Bei dieser Veranstaltung geht es nicht um ein „hartes“ IT-Thema, sondern um die Frage, wie wir mit Stress-Situationen umgehen. Und solche Situationen haben wir in der IT-Branche wahrlich oft genug: Abstürzende Server und PCs, verschwundene Daten, unterbrochene Datenleitungen, defekte Hardware, lange Antwortzeiten, falsche Programme, Computerviren, vergessene Passworte, überschrittene Übergabe-Termine usw. Und Stress gibt es ja nicht nur im Beruf, sondern natürlich auch im privaten Umfeld, im Verkehr, im Sport, in der Freizeit ...

**Geplanter Ablauf des Abends:**

Frau Kallenbach wird zunächst die Begriffe „Stress“ und „Stressor“ definieren, uns nach unseren Haupt-Stressoren fragen und erläutern, wann und wie Stress zum Problem wird, also welche Gesundheitsgefahren für den Einzelnen und gegebenenfalls für den Betrieb bestehen.

Danach wird Frau Kallenbach aufzeigen, was der einzelne Mensch braucht, um Stressauswirkungen zu kompensieren bzw. was das System „Betrieb“ und dessen Mitarbeiter dazu benötigen.

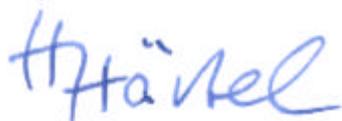
Wie immer gibt es danach die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen und zu diskutieren.

**Moderation:** Dipl. -Ing. Horst Härtel

**Teilnahmegebühr:** 15 Euro (inklusive Getränke und Butterbrezen)

Bitte geben Sie uns per E-Mail Bescheid, ob Sie an dieser Veranstaltung teilnehmen werden. Wir freuen uns über Ihr Kommen.

Mit freundlichen Grüßen



7-it eG  
Kemnatenstrasse 55a  
80639 München

Tel: (089) 1731 9664  
Fax (089) 1780 9859  
E-Mail: [info@7-it.de](mailto:info@7-it.de)  
[www.7-it.de](http://www.7-it.de)

Kontonummer: 102 643 901  
BLZ: 701 900 00  
Münchner Bank eG

U-Steuer-ID: DE 226 900 674

Vorstand: Horst Härtel (Vorsitz), Philippe Gottheimer  
Aufsichtsrat: Dieter Pohl (Vorsitz), Arnfried Böhme, Hartmut Goebel

Genossenschaftsregister München  
GnR 2520