

## Stressmanagement und Ernährung – Gesund und leistungsfähig trotz hoher Belastung

November 2015

## Stressmanagement und Ernährung – Gesund und leistungsfähig trotz hoher Belastung

Stress ist allgegenwärtig. Doch was tun? Stressfaktoren rechtzeitig erkennen und dann Maßnahmen entwickeln die den Stress regulieren werden immer wichtiger. Vermittelt werden theoretische Grundlagen als auch Empfehlungen für die Umsetzung verschiedener Entspannungsübungen und die Wirkung innerer Bilder die auch in Beratungssituationen eingesetzt werden können. In praktischen Übungen können diese direkt auf ihre Wirkung hin ausprobiert werden.

### Inhalte

- Wer oder was steuert unser Denken, Fühlen und Verhalten
- Reaktionen unseres vegetativen Nervensystems in Stress- und Belastungssituationen und die Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Stress und Ernährung
- Kennenlernen und Einüben wirksamer effektiver Entspannungs- und Aktivierungstechniken inkl. Selbsthypnose zur aktuellen und langfristigen Stressreduktion und -regulation
- Konstruktive mentale Bewältigungsmechanismen
- Vom Vorsatz zur Tat

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Termin</b>         | 07. November 2015  |
| <b>Zeit</b>           | 10.00 – 17.45 Uhr  |
| <b>Seminarort</b>     | Alfried-Krupp-Krankenhaus<br>Olympiastützpunkt Rhein-Ruhr<br>Wittekindstr. 62<br>45131 Essen                                     |
| <b>Kosten</b>         | 180 € (inkl. Pausengetränke)<br>Ermäßigt für Partner der ESG<br>sowie Mitglieder von VFED,<br>VDD, FET, VDOE, DGE und<br>QUETHEB |
| <b>Teilnehmer</b>     | max. 20 Personen   |
| <b>Anmeldeschluss</b> | 09.10.2015   |

Dieses Seminar umfasst 8 Unterrichtseinheiten  
à 45 min.

**Referentin**  
Christine Stell

MRes, BSc (Hons) Psychology



**Anmeldung**

**Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem/n Seminar/en an:**

| <b>Kürzel</b> | <b>Seminartitel</b>   | <b>Datum</b>      | <b>Ort</b> |                          |
|---------------|---|-------------------|------------|--------------------------|
| FP            | Präsentieren, Moderieren, Kurse und Seminare kreativ gestalten  | 17.01.2015        | Chemnitz   | <input type="checkbox"/> |
| FAK           | <i>Der Kunde im Mittelpunkt</i> – Wie Sie als Ernährungsfachkraft erfolgreich Akquise betreiben   | 31.01.-01.02.2015 | Essen      | <input type="checkbox"/> |
| FB            | Ernährung im Kontext der bariatrischen Chirurgie  | 21.-22.02.2015    | Essen      | <input type="checkbox"/> |
| FS            | <i>Erfolgreich selbstständig arbeiten</i> – Unternehmen effizient gründen und führen  | 07.-08.03.2015    | Essen      | <input type="checkbox"/> |
| FA            | Grundlagen der interdisziplinären Allergieberatung  | 14.-15.03.2015    | Essen      | <input type="checkbox"/> |
| FK            | <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i> – Ernährung bei Krebserkrankungen  | 28.-29.03.2015    | Essen      | <input type="checkbox"/> |
| FN            | <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i> – Nahrungsmittelunverträglichkeiten  | 18.-19.04.2015    | Essen      | <input type="checkbox"/> |
| FED           | <i>Kaloriensparen ohne Hunger:</i><br>Das Energiedichte-Prinzip in Theorie und Praxis   | 25.04.2015        | Essen      | <input type="checkbox"/> |
| FBG           | <i>Gesunde Mitarbeiter in gesunden Unternehmen</i> – Betriebliche Gesundheitsförderung erfolgreich umsetzen                               | 30.-31.05.2015    | Essen      | <input type="checkbox"/> |
| FD            | <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i> – Therapie bei Diabetes mellitus   | 13.-14.06.2015    | Essen      | <input type="checkbox"/> |
| FM            | Den Mangel im Überfluss erkennen und beheben  | 20.-21.06.2015    | Essen      | <input type="checkbox"/> |
| FSB           | <i>Schwere leichter bewegen</i> – Wie Sie Übergewichtige zu mehr Aktivität motivieren   | 27.-28.06.2015    | Essen      | <input type="checkbox"/> |
| FC            | <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i> – Chronisch entzündliche Darmerkrankungen: Morbus Crohn und Colitis ulcerosa           | 25.07.2015        | Essen      | <input type="checkbox"/> |
| FGM           | <i>Von der Schulcafeteria bis zum Betriebsrestaurant</i> – Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung durch effektive Beratung optimieren | 29.08.2015        | Chemnitz   | <input type="checkbox"/> |
| FEP           | <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i> – Enterale und parenterale Ernährung   | 12.09.2015        | Essen      | <input type="checkbox"/> |
| FL            | <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i> – Wenn das zentrale Organ des Stoffwechsels streikt: Ernährung bei Lebererkrankungen   | 26.09.2015        | Essen      | <input type="checkbox"/> |
| FEE           | <i>Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance</i> – Sicher im Auftreten, erfolgreich im Beruf                                    | 17.-18.10.2015    | Essen      | <input type="checkbox"/> |
| FDP           | <i>Praxisseminar:</i> Fallbeispiele aus der Diabetes-Beratung   | 31.10.2015        | Essen      | <input type="checkbox"/> |
| FSE           | <i>Stressmanagement und Ernährung</i> – Gesund und leistungsfähig trotz hoher Belastung   | 07.11.2015        | Essen      | <input type="checkbox"/> |
| FSC           | <i>Eat to win</i> – Ernährungscoaching im Sport   | 14.-15.11.2015    | Essen      | <input type="checkbox"/> |

**Anmeldung**

**Persönliche Daten**

Name, Vorname\*

Straße, Hausnummer\*

Postleitzahl, Wohnort\*

Telefon\*

E-Mail\*

Berufsbezeichnung

Tätigkeit  angestellt  selbstständig  sonstiges

Tätigkeitsschwerpunkt

Ich bin Mitglied des  VDD  VFED  FET  VDOE  DGE  QUETHEB  Sonstige

Wie sind Sie auf das Seminar aufmerksam geworden?

**Rechnungsadresse, falls abweichend**

Arbeitgeber

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

**Bildung von Fahrgemeinschaften**

Ich bin damit einverstanden, dass mein Wohnort und meine E-Mail-Adresse zur Bildung von Fahrgemeinschaften vor Beginn des Seminars an andere Teilnehmer weitergegeben werden.

Hiermit erkenne ich die Anmelde- und Rücktrittsbedingungen der ESG-Akademie an.

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\* Pflichtangaben

**Anmeldung per Post, Fax oder E-Mail bitte an:**



Ernährung · Sport- & Gesundheitsmanagement

ESG Institut für Ernährung, Sport- und Gesundheitsmanagement GmbH  
 ESG – Institut für Ernährung · Ursula GirreBer, Dipl. Oec. troph. Frankenstr. 280 · 45134 Essen  
 Fax. 0201 - 439 52 99 - 44 · E-Mail. info@esg-akademie.de