



# VERANSTALTUNGSREIHE WISSEN-SCHAFT<sup>F</sup> WISSEN

## Digitale Informationsflut – wie können wir trotzdem im Lot bleiben?

Die Grenzen zwischen den verschiedenen Lebensbereichen verschwimmen immer mehr. Die Arbeit lässt sich zwar vermehrt flexibler organisieren, doch dies heisst oft auch, auf Abruf bereit zu stehen. Die Pausenkultur wird brüchig und Momente des Innehaltens werden zu einer Frage der Organisation.

**Dr. Beate Schulze**, unter anderem Kursleiterin „Stressmanagement im Berufsalltag“ der Universität Zürich, Coach und Gründungsmitglied der Schweizer Expertennetzwerks für Burnout (SEB), gibt Tipps, wie man in der heutigen Zeit mit Stress besser umgehen kann.



Montag 02. Oktober 2017  
18:15 - 19:45 Uhr

Universität Zürich Zentrum  
Rämistrasse 71, 8006 Zürich  
Hörsaal KOL-F-101

**Eintritt frei**

Eine öffentliche Veranstaltungsreihe des  
Zentrums für Integrative Humanphysiologie (ZIHP)  
der Universität Zürich [www.zihp.uzh.ch](http://www.zihp.uzh.ch)  
Organisiert von Max Gassmann, Stefanie Keiser & Alexander Fehr

