



# Workshop

Stress (Impulsworkshop)

Preis  
Details

Anmelde-Nr.

BA-00003  
98,00 €

Generelles Verständnis von  
Stress und Überbelastung.

Was genau ist Stress eigentlich  
und was passiert dabei mit

uns? Der Impuls-Workshop bietet einen verständlichen Überblick und gibt erste praktische Tipps zur Stressreduktion. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wir beraten Sie gerne.



Marko Müller  
Projektmanager BGM  
[+052152077116](tel:+052152077116)

## **Beschreibung**

- Stress - „Die Würze des Lebens“
- Wie funktioniert Stress eigentlich?
- Anatomische & psychische Veränderungen bei Dauerstress
- Langzeitfolgen von dauerhafter Überbelastung
- Rechtzeitig gegenlenken und die „Opferrolle“ vermeiden
- Praktische Maßnahmen - was kann ich tun?

## **Inhalte**

## **Nutzen**

## **Dozenten**

Marko Müller ist BGM-Experte mit langjähriger Erfahrung in der Einführung, Betreuung und Optimierung von praxisorientierten BGM-Konzepten in mittelständischen Unternehmen. Er ist Referent für Gesundheitsthemen mit über 10 Jahren Erfahrung und breitem Themenspektrum.

Qualifikationen:

- Personal Trainer
- Medizinische Rehabilitation
- Medizinische Prävention
- Food Coach

Berufserfahrung:

- Seit 3.2021 BGM-Content- und Projektmanager
  - 2016-2021 Aufbau und Leitung eines eigenen Fitness-Studios
  - 2013-2015 Selbständiger Personal- & Company-Trainer
  - 1994-2012 Groß- und Außenhandelskaufmann mit langjähriger Erfahrung im Vertrieb u. a. als Niederlassungsleiter und Prokurist eines großen deutschen Edelstahlhändlers.
-