



Stress (Impulsworkshop)

Buchungsnummer
BA-00003

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.

Veranstaltungsart

Workshop

Workload (in h)

1,5

Preis

98,00 €

Aktions- und Gutscheincodes werden im Bestellprozess berücksichtigt.

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 Edeltstahlhändlers.