



Stressbewältigung (Themenworkshop)

Buchungsnummer
BA-00006

4 Einheiten für ein fundiertes
Verständnis zum Thema Stress.

Der Themen-Workshop
schlüsselt Ursachen und
Wirkungen von Stress im Detail
auf. Er vermittelt Maßnahmen
zur Stressvermeidung, fördert
den Ressourcenaufbau und die

Resilienz. Die Kompetenzen können für sich selbst und zur Unterstützung anderer eingesetzt werden. Damit eignet sich sowohl für Führungskräfte als auch für Mitarbeiter und kann als Teil einer „Gesund führen“ Strategie integriert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Veranstaltungsart

Workshop

Workload (in h)

6

Preis

360,00 €

Aktions- und Gutscheincodes werden im weiteren Bestellprozess berücksichtigt.

Beschreibung

- Einheit 1: Basiswissen & Einführung "Was ist Stress eigentlich?"
- Einheit 2: Praktische Instrumente für Arbeit und Privatleben
- Einheit 3: Mentale Gesundheit und Stresskompensation
- Einheit 4: Ressourcenaufbau und Verhalten bei Burnout

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.