

Online-Angebot – Frühjahr 2021 – Links der aufgezeichneten Vorträge

Gesunder Umgang mit Belastung – Entwicklung Stressbewältigungsstrategien



Gesunder Umgang mit Belastungen

Vortrag für die
Universität der
Bundeswehr Neubiberg
26.04.2021 u. 12.05.2021

Stefan Vökl
Referent Gesundheitsmanagement
Gesundheitszentrum München Süd
BAD GmbH



<https://bbb.unibw.de/playback/presentation/2.3/d283745c122308f105b2a82d50d0005ae928dc97-1620800088686>

Gesunder Schlaf



Gesunder Schlaf in Krisenzeiten

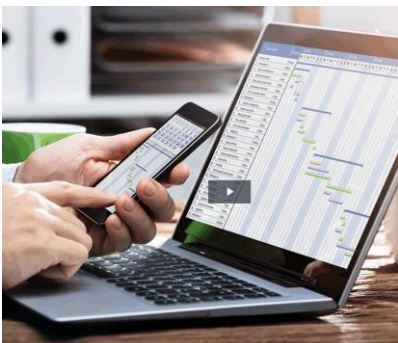
Vortrag für die
Universität der
Bundeswehr Neubiberg

Stefan Vökl
Referent Gesundheitsmanagement
Gesundheitszentrum München Süd
BAD GmbH



<https://bbb.unibw.de/playback/presentation/2.3/cdee76c8dffa4420c456b724705745f17b61a793-1621583143090>

Homeoffice Teil 1 – Selbstorganisation



Mein neuer Arbeitsplatz ist
vorerst mein Zuhause –
Schnell Umdenken im
Home-Office

Teil 1
Gesunde Selbstorganisation
Vortrag für die Universität der
Bundeswehr Neubiberg
08.06.2021

Stefan Vökl
Referent Gesundheitsmanagement
Gesundheitszentrum München Süd
BAD GmbH



<https://bbb.unibw.de/playback/presentation/2.3/cb385a2890a2e70f804c47011db96b5945da4b36-1623134830470>

Homeoffice Teil 2 – Familie und Arbeiten @ Home





Mein neuer Arbeitsplatz ist
vorerst mein Zuhause –
Umdenken im
Home-Office
Teil 2
Familie und Arbeiten @HOME
Vortrag für die Universität der
Bundeswehr Neubiberg

Stefan Völk
Referent Gesundheitsmanagement
Gesundheitszentrum München Süd
BAD GmbH



<https://bbb.unibw.de/playback/presentation/2.0/playback.html?meetingId=015a75db3f807f5585b4d8660ccd78e85481d66c-1620045928122>

Homeoffice Teil 3 – Work Life Balance



Mein neuer Arbeitsplatz ist
vorerst mein Zuhause –
Umdenken im
Home-Office
Teil 3
Quick-Check
"Work-Life-Balance"
Online Vortrag für die
Universität der
Bundeswehr am
18.06.2021

Stefan Völk
Berater Gesundheitsmanagement
Gesundheitszentrum München Süd
BAD GmbH



<https://bbb.unibw.de/playback/presentation/2.3/27d646d515b91a1cb941cb12127baec9057108ba-1623998669765>

Resilienz



Resilienz
Aus Krisen gestärkt
hervorgehen

Vortrag für die
Universität der
Bundeswehr Neubiberg
08.06.2021

Stefan Völk
Berater Gesundheitsmanagement
B-A-D Zentrum München Süd



<https://bbb.unibw.de/playback/presentation/2.3/d5eb9fe3c732acd0aa16277e4d55e0ffadbc1e3-1623156610891>