

## Information zu den Ausstellern/Rednern

<p><b>Vorname, Name</b></p> <p><b>Chiara Kümmert</b></p>	
<p><b>Mitglied im BBGM seit:</b></p>	
<p><b>Woher komme ich?</b>        (beruflicher Werdegang;        stichpunktartig; kurzhalten)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bachelor Gesundheitsmanagement</li> <li>- Master Sportmanagement</li> <li>- Selbstständige Fitness-, Pilates-, Yogatrainerin</li> <li>- Dozentin für diverse Ausbildungen im Fitness- und Entspannungsbereich</li> <li>- Mehrjährige Tätigkeit im betrieblichen Gesundheitsmanagement</li> </ul>

<p><b>Wer bin ich?</b> (aktuelle Tätigkeit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhaberin eines eigenen Fitness- &amp; Gesundheitsstudios</li> <li>- Selbstständige Trainerin</li> <li>- Dozentin für diverse Ausbildungen im Fitness- und Entspannungsbereich</li> </ul>
<p><b>Vortragsthema</b></p>	<p>Emotionales Essen am Arbeitsplatz</p>
<p><b>Beschreibung für das Vortragsthema</b> (3-4 kurze Sätze)</p>	<p>Auch am Arbeitsplatz unterliegen wir neben den üblichen arbeitsbedingten Stressoren den Einflüssen unserer Emotionen. Insbesondere negative Ereignisse, Situationen oder Sorgen haben eine Auswirkung auf unser Ernährungsverhalten. Es ist hinreichend bekannt, dass eine ungesunde (Fehl-)Ernährung bzw. das sogenannte Stressessen nicht nur das Gewicht langfristig ungünstig beeinflussen, sondern auch unser Energie- und Leistungslevel beeinträchtigen kann. Im Vortrag werden hilfreiche Methoden bzw. BGM-Maßnahmen vorgestellt, die dem Einzelnen helfen können, spontanes Stressessen - und somit anschließende Reue - zu vermeiden und stattdessen Tipps und Tricks für gesundheits- und stimmungsförderndes Verhalten mitzunehmen.</p>