

Workshops für Mitarbeiter

An einem Tag werden die Themen Ernährung und Gesundheit von verschiedenen Seiten beleuchtet, so dass Ihre Mitarbeiter mit neuen Wissen und Ideen wieder in den Arbeitsalltag zurückkehren und diesen gesünder gestalten können.

Um diesen Tag nach Ihren Wünschen zusammenzustellen, sind verschiedene Themenbereiche kombinierbar. Meine Empfehlung ist, das Kochen oder Zubereiten von Mahlzeiten/Snacks in den Tag zu integrieren. Das ist auch ohne von uns nutzbare Küche möglich.

Themenbereiche, aus denen Sie wählen können:

- **Zusammenhang** von Ernährung, Gesundheit und Gewicht verstehen
 - Arbeitsalltag **ohne Mittagstief** leben
 - Sinn und Unsinn von **Diäten** erkennen / Das Gewicht natürlich regulieren
 - **Gesunde Ernährung** – was ist das überhaupt?
 - Optimale **Lebensmittelauswahl** treffen können
 - Den ständigen **kleinen Hunger zwischendurch** verstehen
- **Süßigkeiten** und „richtiges“ Naschen
- **Mahlzeiten planen** und gestalten für verschiedene Alltagssituationen
- **Einkauf und Vorratshaltung** organisieren
- Schritte, um das **Essverhalten** langfristig zu ändern
- **Besser essen** für mehr Konzentration und Leistungsbereitschaft
- **Kochen** oder Zubereiten von Mahlzeiten/Snacks

Beispieltag

1. **Zusammenhang** von Ernährung, Gesundheit und Gewicht verstehen
2. **Gesunde Ernährung** – was ist das überhaupt?
3. Optimale **Lebensmittelauswahl** treffen können
4. Den ständigen **kleinen Hunger zwischendurch** verstehen
5. **Mahlzeiten planen** und gestalten für verschiedene Alltagssituationen
6. **Eigene Ziele** setzen
7. **Kochen** oder Zubereiten von Mahlzeiten/Snacks

Teilnehmerzahl: maximal 15 Mitarbeiter

Ort: Seminarraum in Ihrem Unternehmen, ggf. mit Küchennutzung

Dauer: 8 Stunden

Kosten: auf Anfrage

Für die Unternehmen können Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung nach § 3 Nr. 34 EStG steuerbefreit sein. Die Summe beträgt bis zu 500,- € je Arbeitnehmer und Jahr.

Für die Teilnehmer ist eine Kostenbeteiligung oder –erstattung im Rahmen des § 20 SGB V durch die Krankenkassen möglich.