

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

PRAXISTIPPS GESUNDHEIT:

Ernährung

Zielgruppe
alle Mitarbeitende

Einführung

Wie können Sie durch Ernährung Ihr Immunsystem unterstützen? Welche Ernährungsstrategien helfen Ihnen, Krankheiten zu vermeiden, Ihr Wohlbefinden zu verbessern und Ihre Leistungsfähigkeit auch in anspruchsvollen Zeiten zu erhalten? Die Bedeutung einer gesunden ausgewogenen und vollwertigen Ernährung rückt häufig erst dann in den Focus, wenn wir mit Krankheit, Leistungseinbußen oder vielleicht auch dem Wunsch nach einer Gewichtsreduzierung konfrontiert sind. Dabei kann eine bedarfsgerechte ballaststoffreiche Ernährung viel zur Prävention chronischer Krankheiten beitragen und Ihr Immunsystem nachhaltig stärken. In diesem Seminar erhalten Sie alltagstaugliche und gut umsetzbare Empfehlungen und Ideen für eine gesunde Ernährung - auch in Zeiten von Corona und in der mobilen Arbeit.

PRAXISTIPPS GESUNDHEIT ist eine Seminarreihe, mit der wir Ihnen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen schnell anwendbare Tools, Methoden, Tipps und Tricks vorstellen. Die Kurzseminare sollen Sie auch unterstützen, aus dem Methodenkoffer die für Sie und Ihre individuelle Lebens- und Arbeitssituation die richtige Herangehensweise auszuwählen.

Ziel

- Sie kennen die Bedeutung Ihrer Ernährung für Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.
- Sie haben neue Impulse, wie Sie Ihre Ernährung auf Ihren individuellen Bedarf abstimmen und gesunde Ernährung in Ihren Alltag einbauen können.

Programm

Was ist gesunde Ernährung?

- die Bedeutung von Ernährung für die Prävention chronischer Krankheiten
- allgemeine Empfehlungen für eine gesunde Ernährung
- Immunsystem und Ernährung

Gesunde Ernährung im Alltag

- Nährstoffe und individueller Energiebedarf, Berücksichtigung von Vorerkrankungen
- Veränderung des Ernährungsverhaltens
- Tipps und Tricks für Büro, Arbeitsplatz und mobiles Arbeiten

ZU WENIG ANMELDUNGEN

SEMINAR WURDE
ABGESAGT

Seminarnummer:
Q3.2.1.3

Methode:
Vortrag, interaktiver Austausch, Arbeitsblätter, Rezepte

Referent*in:
Carolin Kettenring,
Die Ernährungsexperten

Termin:
28.09.2021

Zeit:
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings.

Anmeldeschluss:
30.08.2021

Gebühr:
zentral finanziert