

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	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
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

GUT GEPLANT! Gesund ernährt durch den Berufsalltag

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
Gesunde Ernährung ist einer der wichtigsten Bausteine für unsere Gesundheit. Sie wünschen sich Anregungen, wie Sie Ihrem Körper alle lebensnotwendigen Nährstoffe trotz stressigem Berufsalltag zuführen können? Dann besuchen Sie den Vortrag, um Ihre Ernährung zu optimieren.

- Ziel**
- Lernen Sie, auch bei Stress gesund zu genießen.
 - Erfahren Sie mehr über die optimale Nährstoffversorgung trotz Zeitmangel.
 - Erhalten Sie Anleitung, welche Nährstoffe und Mikrostoffe Ihre Leistung unterstützen.
 - Sie bekommen praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag.

- Leitlinien- bzw. DV-Bezug**
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz; gesunde Ernährung ist ein Grundbaustein für die Erhaltung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

- Programm**
- besser Essen im Berufsalltag
 - Flexi Carb – Kohlenhydrate Ihren Bedürfnissen angepasst
 - Proteine fürs Gehirn und für die Muskeln
 - Meal Prep – der neue Food Trend, so kochen Sie clever vor.
 - Von der Theorie auf den Teller – mit Genuss durch den ganzen Tag
 - Stolpersteine umgehen bei Take-away, Picknick am PC und in der Kantine
 - Tipps und Tricks zur guten Versorgung, vom Blitzfrühstück zum Meal Prepping und der Küche zu Hause

Seminarnummer:
B.2.1.11

Methode:
Vortrag, interaktiver Austausch, Arbeitsblätter, Rezepte

Referent*in:
Carolin Kettenring
Die Ernährungsexperten

Termin:
16.09.2022

Zeit:
10:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim, Saal

Anmeldeschluss:
12.08.2022

Gebühr:
zentral finanziert