

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

SCHNELLE UND GESUNDE KÜCHE IM STRESSIGEN BERUFSALLTAG

Kochkurs mit praktischen Tipps

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Sie erhalten praktische Tipps und Anregungen, wie Sie es schaffen, sich trotz möglicherweise stressigen (Berufs-) Alltagslebens gesundheitsförderlich und ausgewogen zu ernähren. Bei diesem Seminar üben Sie die schnelle Küche nach Feierabend – leicht und gesund. Sie erfahren Wissenswertes zur abwechslungsreichen und gesunden Ernährung und fördern so Ihren Spaß am Kochen.

Ziel

- Sie stärken Ihre gesunde und ausgewogene Ernährung auch im stressigen (Berufs-)Alltag.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Baustein für die Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Programm

- Sie erfahren Wissenswertes zur schnellen, leichten und gesunden Küche nach Feierabend.
- Sie erhalten Tipps für eine schmackhafte, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung.
- Sie erhalten Anregungen für die effiziente und praktische Essensvorbereitung (Meal-prepping).
- Sie erleben Spaß beim Kochen.
- Sie bereiten entlastende und stärkende Kost zu.
- Sie bereiten Fleisch- und Fischgerichte ebenso wie moderne pflanzenbasierte vegetarische und vegane Mahlzeiten zu (z.B. Zubereitung eines vegetarischen Frühstücks mit Smoothies).

Mitzubringen:

Eine Portion Mut und Neugier für neue Nahrungsmittel, 2 Geschirrhandtücher für den gemeinsamen Abwasch, Dosen für Übriggebliebenes, Küchenschürze, eigene Getränke

Seminarnummer:
Q3.2.1.3

Methode:
Wissensvermittlung und gemeinsames Kochen

Referent*in:
Bettina Seydlitz
ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin, Gesundheitsberaterin (IHK)

Termin:
29.09.2022

Zeit:
09:00 Uhr – 14:30 Uhr

Ort:
Lehrküche der Mannheimer Abendakademie, Raum 07 im EG, U 1, 16-19, 68161 Mannheim

Anmeldeschluss:
09.09.2022

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)