

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 lernen Sie die Vorratshaltung für schnelle und gesunde Gerichte kennen. 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).

**MITZUBRINGEN:** eine Portion Mut und Neugier für neue Nahrungsmittel, 2 Geschirrhandtücher für den gemeinsamen Abwasch, Dosen für Übriggebliebenes, Küchenschürze, eigene Getränke, Schreibzeug

**ALLE PLÄTZE BELEGT**  
**ZUSATZTERMIN:**  
**21.06.2023**



**Seminarnummer:**  
B.2.1.11

**Methode:**  
Wissensvermittlung und gemeinsames Kochen

**Referent\*in:**  
Elvira Stolz  
Dipl. Oecotrophologin, zertifizierte Ernährungsberaterin (VDOE)

**Termin:**  
12.06.2023

**Zeit:**  
09:00 Uhr – 14:30 Uhr

**Ort:**  
Lehrküche der Mannheimer Abendakademie U 1, 16-19, 68161 Mannheim

**Anmeldeschluss:**  
08.05.2023

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)