

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

## FOOD FÜR DAS MOBILE ARBEITEN

### Richtig essen im Berufsalltag

#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Was esse ich heute? Die Frage hört sich einfach an, stellt uns aber gerade dann vor Herausforderungen, wenn wir wieder mehr selbst kochen dürfen (müssen).

Auch und gerade im Rahmen des mobilen Arbeitens ist eine Strukturierung des Tages wichtig. Mahlzeiten bieten dabei einen einfachen Rahmen, der nicht nur den Tag des mobilen Arbeitens strukturiert, sondern mit dem Sie auch Gesundheit und Gewicht im Griff behalten.

#### Ziel

- Sie können gesunde und ausgewogene Mahlzeiten im Rahmen des mobilen Arbeitens zubereiten.
- Sie haben Power für den Tag.
- Sie sind gut genährt beim mobilen Arbeiten.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir fördern systematisch unsere Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte.
- Wandel ist unser Alltag. Wir sind veränderungsbereit und suchen stets nach noch besseren Lösungen.

#### Programm

- Schaffung einer persönlich passenden Essstruktur für das mobile Arbeiten
- Praxistaugliche Tipps und Tricks für die Umsetzung im Alltag



Seminarnummer:  
Q3.2.1.1

Methode:  
Theoretischer Input, praktische Übungen

Referent\*in:  
Dr. Astrid Kriege-Steffen  
Ernährungswissenschaftlerin M.Sc

Termin:  
17.07.2023

Zeit:  
09:00 Uhr – 10:15 Uhr

Ort:  
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:  
12.06.2023

Gebühr:  
finanziell gefördert durch die Barmer

[ANMELDEFORMULAR](#)

**BARMER**