

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	<b>Gesund bleiben am Arbeitsplatz</b>	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

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

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

#### Programm

- Besser Essen im Berufsalltag
- Flexi Carb – die Aufnahme von Kohlenhydraten Ihren Bedürfnissen anpassen
- 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

**ANMELDESCHLUSS  
VERLÄNGERT:**

**09.10.2024**

**ZU WENIG ANMELDUNGEN**

**SEMINAR WURDE  
ABGESAGT**

**BGM-  
FORTBILDUNGS-  
ANGEBOT  
GESUNDHEIT**

**Seminarnummer:**  
Q4.2.1.3

**Methode:**  
Vortrag, interaktiver Austausch, Arbeitsblätter, Rezepte

**Referent\*in:**  
Carolin Kettenring  
Die Ernährungs-Experten – Praxis für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie

**Termin:**  
06.11.2024

**Zeit:**  
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

**Ort:**  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim  
Raum 518

**Anmeldeschluss:**  
02.10.2024

**Gebühr:**  
zentral finanziert

**ANMELDEFORMULAR**

