

BUSINESS-TYPOLOGIE

Workshop



Reinhard-Karl
ÜBLACKER
Food-Consultant

Die wichtigsten Ernährungstypen im Job-Alltag.

Gesunde Ernährung und Arbeitsleistung gehören zusammen. Klingt einfach. Doch gelerntes Ernährungsverhalten wird oft von einer Generation zur nächsten übernommen – und die Konstitutionstypen sind einfach nicht mehr dieselben. Die Arbeitssituation vor 40 bis 50 Jahren steht im krassen Gegensatz zum heutigen Berufsleben: Meist handwerkliche Tätigkeiten wurden durch die Computerisierung und Technisierung immer mehr von sitzenden Tätigkeiten abgelöst. Dies hätte eigentlich auch eine veränderte Form der Ernährung gefordert.

Viele wissen oft gar nicht, warum man überhaupt Nahrung zu sich nimmt – Hauptsache der Körper läuft. Wenn ich Hunger habe, esse ich, um den Magen zu beruhigen. Aber warum? Jeder Mensch geht anders mit Hunger um. Beobachtet man seine Reaktionen, ist es möglich anhand der Business-Typologie den momentanen Standpunkt zu erkennen, daran zu arbeiten und entsprechende Lösungsansätze für eine gesunde Ernährung zu finden. Beispiel: Der „Stresser-Typ“. Er schiebt jede Pause vor sich her, um noch wichtige Aufgaben zu erledigen. Hat er es endlich geschafft, versucht er so schnell wie möglich sein Sandwich oder das Kantinenessen in den Magen zu befördern. Ein anderer Typ wiederum hält überhaupt keine Mahlzeit ein und versucht dann am Abend die Nahrungsaufnahme des ganzen Tages nachzuholen.

Reinhard-Karl Üblacker zeigt Ihnen, wie Sie beste Voraussetzungen für mehr Power im Job schaffen können. Mit einfachen Erkenntnissen, Tipps und Tricks kann der Berufsalltag so für alle Business-Typen zu einer echten Symbiose von bewusster Ernährung und produktivem Arbeiten werden.

Inhalt:

Food History
Verhaltenstypologie und ihre Optimierung
Ernährungssünden erkennen und ablegen
Lösungsorientierte Maßnahmen erarbeiten

Ziel:

Sie lernen sich anhand der Business-Typologie einzuordnen und werden mit Ihrem momentanen Ernährungsverhalten konfrontiert. Sie erarbeiten eigene Lösungsstrategien und gewinnen ein klares Verständnis für die Wichtigkeit der Ernährung im Business.

Zielgruppe:

Firmenchefs, Manager, Abteilungsleiter, Schlüsselpersonen im Unternehmen

Dauer:

2,0 Stunden