

TRAINING ON THE JOB

Workshop



Reinhard-Karl
ÜBLACKER
Food-Consultant

Strategische Ansätze für Food-Life-Balance am Arbeitsplatz!

Kein Frühstück, zum Mittagessen ein Sandwich, zwischendurch Kaffee und Süßes – ausgewogene Ernährung kommt im Arbeitsalltag oft zu kurz. In unserer schnelllebigen Zeit ist der kurze Besuch beim Imbiss oder der Pausensnack zwischendurch oft die Rettung in der Not. Nicht selten greifen wir dann zu Pizza, Burger, Bratwurst, Pommes oder Torte – alles nicht gerade unter den Top 10 für eine gesunde Ernährung.

Gute Vorsätze sich besser zu ernähren, weichen im stressigen Alltag nur allzu leicht schlechten Essgewohnheiten. Die sind oft wenig abwechslungsreich, fördern Übergewicht und führen zu einem allgemein gestörten Essverhalten. Darüber hinaus entstehen durch den Energiemangel regelmäßig Leistungstiefs und Motivationslöcher. Doch es geht auch anders!

Hohe Anforderungen am Arbeitsplatz verlangen nach einer ausgewogenen Energieversorgung. Der Erhalt und die Förderung der Gesundheit von Angestellten sind eine wichtige Maßnahme für jede betriebliche Gesundheitspolitik. Die Gesundheit der Mitarbeiter ist schließlich der Motor der wirtschaftlichen Leistungsfähigkeit – und die ist zu 80 % von der Ernährung abhängig. Ein bewusstes Ernährungsverhalten verbunden mit Genuss ist die beste Basis, um den Motor optimal zum Laufen zu bringen.

Reinhard-Karl Üblacker vermittelt Ihnen dafür das Know-how und gibt Ihnen alles an die Hand, damit Sie das Erlernte an Ihrem Arbeitsplatz effizient umsetzen können. Mit einem detaillierten Maßnahmenplan und einem persönlichen Anforderungsprofil wird die Umsetzung um einiges leichter fallen. Gemeinsam wird das Arbeitsumfeld bzw. die Arbeitssituation beleuchtet, um den Umsetzungsplan dem beruflichen Alltag bestmöglich anpassen zu können. So werden Sie Ihr persönliches Ziel Schritt für Schritt erreichen.

Inhalt:

Optimale Integration bewusster Ernährung in Ihren Arbeitsrhythmus
„Notfallapotheke“ und Vorratsschrank im Büro
Praxisorientierte und perfekt abgestimmte Tipps und Tricks

Ziel:

Sie lernen, den Fokus auf gesunde Ernährung am Arbeitsplatz zu intensivieren und durch einfache Maßnahmen und Strategien das Thema zu einem funktionierenden Konzept zu machen.

Zielgruppe:

Büroangestellte, Abteilungsleiter, Chefetage, Personalreferenten, Schlüsselpersonen im Unternehmen

Dauer:

3,0 Stunden