

WORK´N SNACK

Workshop



Reinhard-Karl
ÜBLACKER
Food-Consultant

Zubereitung von einfachen und schnellen Business-Snacks.

Der Biss. Das Wort „Biss“ kommt ja bekanntlich von beißen, wobei einem da als erstes der Gedanke an einen genüsslich knackigen Biss in die zarteste Versuchung einfällt. Was Biss aber vor allem bedeutet, ist, sich rein zu beißen in eine Arbeit, dass heißt der Biss ist es, der die Kraft und Energie in uns weckt, Topleistungen zu erbringen und uns somit die Stufen des Erfolges hinaufklettern lässt. Was heißt nun „Mehr Biss im Business“? Ganz einfach, es bedeutet, wie kommen Sie wieder zu mehr Biss im Geschäftsleben! Es heißt aber gleichzeitig auch, wo beiß ich rein um „bissig“, im positiven Sinne, dass heißt „gesund bissig“ zu sein? Der „gesunde Biss“, also zum Beispiel etwa der Biss in einen schmackhaften Snack, der an einem langen Bürotag wieder neue Lebensgeister in uns weckt.

Sie werden mir Recht geben, wenn ich behaupte, dass unserem „Bissverhalten“ vor allem während der Arbeitszeiten oft viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Wenn der Stress uns überkommt trinken wir eine Tasse Kaffee um die andere, greifen so heimlich wie möglich zur „Schoko-Lade“ und füttern unseren Geist mit ... ja, womit eigentlich? Am Ende des Bürotages weiß man oft gar nicht mehr in was man alles „gebissen“ hat.

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“ Wie wär’s also mit einer herrlich einfachen „gesund bissigen Lösung“? Lassen Sie sich eines verraten, das Schönste an dem ist das, was am Ende des Tages bleibt. Nicht nur ein gelungener Arbeitstag, sondern auch das wundervolle gute Gewissen das Ihnen das einmalige Gefühl gibt, etwas geleistet zu haben und gleichzeitig Gutes für sich selbst getan zu haben.

Inhalt:

Warum snacken?

Was der Snack alles kann.

Kalte und warme Snacks für alle Situationen an ihrem Arbeitsplatz

Zielgruppe:

Büroangestellte, Personalreferenten, Teamleiter, Schlüsselpersonen im Unternehmen

Ziel:

Sie lernen wie man durch überlegte Kombinationen von Lebensmitteln hochwertige Snacks für den Berufsalltag zusammenstellen kann. Sofort werden sie merken, dass gesunde Ernährung in der Praxis wenig Zeit in Anspruch nimmt und der Snack eine große Bedeutung in ihrem Ernährungsverhalten gewinnen wird.

Dauer:

3,0 Stunden

Werden sie zum/zur Food-Manager/in on the job!

Dieser Baustein wird der genannten Weiterbildungsmaßnahme angerechnet!

Workshop I
Self-Evidence

Workshop II
Basic Food Know-how

Workshop III
Work´n Snack