

Ernährungstipps @ Work

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

In den bisweilen oft hektischen Arbeitsalltag eine Routine im Ernährungsverhalten zu bekommen, fällt vielen Arbeitnehmenden schwer. Passend zu dieser Herausforderung vermittelt unsere Ernährungsexpertin bzw. unser Ernährungsexperte den Teilnehmenden einfache Möglichkeiten eine Routine in das möglicherweise gestörte Essverhalten zu bekommen. Hinzukommt die Vermittlung von praktischen Möglichkeiten der Essenszubereitung. Wir geben Ihren Mitarbeitenden ein paar Genussmomente extra!

Nutzen:

- Praktische Tipps für alle Berufsgruppen
- Gesunde Snacks und Brainfood für zwischendurch kennenlernen

Ablauf:

- Grundlagen zum Thema Ernährung
- Strategien für die Essenszubereitung

Umsetzung

- Umsetzung als Impulsvortrag (30-45 Minuten), als Aktivvortrag (60-90 Minuten), als Workshop (90-120 Minuten) oder nach Absprache
- Häufigkeit der Einheit: nach Absprache
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro

Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmende sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Experten

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org