

Leistungsfähig am Arbeitsplatz mit ausgewogener Ernährung



Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung hat einen bedeutenden Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden und somit auf die Leistungsfähigkeit. Im anforderungsreichen Kontext «Arbeit» fehlen oftmals Zeit, Wissen und Motivation, um ein gesundes Ernährungsverhalten aufrecht zu erhalten.

In diesem Workshop werden den Teilnehmenden konkrete Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie sich am Arbeitsplatz und unterwegs mit wenig Aufwand ausgewogen und gesund ernähren können.

Ziele

- Zusammenhang von Ernährung, Leistungsfähigkeit und Gesundheit erkennen
- Eigenes Ernährungsverhalten reflektieren und Optimierungspotential ermitteln
- Individuelle Ernährungskompetenz verbessern
- Ausgewogene Ernährung im Arbeitsalltag integrieren können

Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Preise

1.5 Stunden	CHF 880.-
2.5 Stunden	CHF 1'190.-
0.5 Tag	CHF 1'890.-

Die Inhalte werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst.

Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen. Je nach Gruppengrösse wird eine zweite Fachperson berechnet.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit, Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung
Tribtschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch

Inhalte

- Grundlagen ausgewogener Ernährung
- Einfluss der Ernährung auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- Analyse eigenes Ernährungsverhalten
- Barrieren und Ressourcen zur Umsetzung im Alltag ermitteln
- Erstellung eines Handlungsplans

Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)