

Brainfood: efficienti e sani sul posto di lavoro



Nel contesto lavorativo ricco di impegni, mancano spesso il tempo, le conoscenze e la motivazione per continuare a mantenere un comportamento alimentare sano. Questo workshop mostra concrete possibilità di come i collaboratori possono alimentarsi sul posto di lavoro e in viaggio in maniera sana con poco sforzo.

In una prima parte teorica si riflette sul proprio comportamento alimentare, si prendono in considerazione miti e fatti sull'alimentazione sana e si discute dell'influenza dell'alimentazione su salute, benessere e rendimento.

Come opzione, è possibile mettere direttamente in pratica quanto appreso. Insieme i partecipanti provano ricette equilibrate che possono cucinare in tutta semplicità nella loro quotidianità.

Obiettivi

- Migliorare la competenza alimentare individuale
- Riuscire a integrare un'alimentazione equilibrata nella quotidianità lavorativa
- Divertirsi con l'alimentazione sana
- Sapere come funziona l'alimentazione sana nella quotidianità e quale sapore ha

Performance vivit

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

Contenuto

- Collegamento fra alimentazione, capacità di rendimento e salute
- Miti e fatti sull'alimentazione sana
- Riflettere sul proprio comportamento alimentare e individuare il potenziale di miglioramento
- Conoscere e testare le ricette e le forme di preparazione
- Piano d'azione per la quotidianità

Performance cliente

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

Tutti i prezzi indicati s'intendono senza IVA e spese.

I contenuti sono regolati in base alla durata. A seconda della grandezza del gruppo, si calcola anche la presenza di un secondo specialista.

Adegamenti e ampliamento dei contenuti sono fatturati in base alle spese sostenute.

Abbiamo suscitato il vostro interesse? Saremo lieti di essere personalmente a vostra disposizione.

vivit
centro di competenze per la salute e la prevenzione della CSS
Tribtschenstrasse 21
Casella postale 2568
6002 Lucerno
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch