

# **Workshops zu einer gesunden Ernährung in Ihrem Unternehmen**



# Vorteile für Unternehmen

## Arbeitgeber

- Sicherung der Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter
- Erhöhung der Motivation durch Identifikation mit dem Unternehmen
- Kostensenkung durch weniger Krankheitsausfälle
- Steigerung der Produktivität und Arbeitsqualität
- Imageaufwertung des Unternehmens
- Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit (Fachkräftemangel)

## Arbeitnehmer

- Verbesserung der Lebensqualität
- Stärkung der Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Verbesserung des Arbeitsklimas

1. Phase

# Die Basics



## Gruppenworkshops

Als Einstieg in das Thema Gesundheit sollen den Mitarbeitern die Grundlagen einer gesunden Ernährung vermittelt werden. Bestehend aus Theorie & Praxis.

### Inhalte der Workshops

- Grundlagen & Vorteile einer gesunden Ernährung
- Zusammenhang von Ernährung und Leistungsfähigkeit & Konzentration
- Stressreduktion durch Ernährung
- Nachhaltige Ernährung – Bedeutung von Lebensmittelherkunft und -Qualität
- Gemeinsame Snack- oder Smoothie Zubereitung und Verzehr

2. Phase

# Individuell



## Einzelgespräche

Ernährung ist ein sehr individuelles und oftmals emotionales Thema. Die Mitarbeiter haben in Einzelgesprächen die Möglichkeit zu einem Austausch hinsichtlich ihrer individuellen & persönlichen Fragen und Ziele.

### Inhalte der Coachings

- Beantwortung individueller Fragen
- Auswertung von Ernährungsprotokollen
- Gemeinsame Ziel- und Strategieentwicklung
- Sinnvolle Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln

# Referenzen

fielmann



**LAT**

**24/7** STADTWERKE KIEL



# Kontakt

[www.kirameenke.com](http://www.kirameenke.com)  
[info@kirameenke.com](mailto:info@kirameenke.com)

+49 174 926 796 1



NATÜRLICH. GESUND. ERNÄHREN.

