

Ernährung und Zeitmanagement

FÜR

Menschen, die sich gerne im Arbeitsalltag bewusster ernähren möchten.

WOZU

Der Workshop bietet die Möglichkeit, den eigenen Gewohnheiten auf die Spur zu kommen; ermutigt mit praktischen Hilfen, dauerhaft die Ernährung zu verändern und persönliche Ziele erreichen zu können. - Auch für Firmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und des Gesundheitsmanagements geeignet.

INHALTE

- Genuß ist o.k. - Genuß ist Bedingung
- Ernährung - Selbstwirksamkeit - Resilienz
- Gesund essen im Alltag? - Das "GG-Prinzip"
- Tools und Tipps zu Essensgewohnheiten und Zeitmanagement
- Essen ist etwas (sehr) Psychologisches
- Meine Strategie
- Ins Tun kommen



INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

≥2blickwinkel

Ansprechpartner im Netzwerk:
Uwe Bernhardt
Grülingsstr. 10
66113 Saarbrücken

Tel.: 0681 - 95906638
Mail: kontakt@2-blickwinkel.de
www.2-blickwinkel.de

DAUER / TERMIN:

Wir bieten diese Inhalte mit 1 oder 2 Tagen an. Der Unterschied liegt in der Intensität: In einem 1 Tagesseminar liegt der Schwerpunkt auf der Wissensvermittlung und der Reflexion. Mit einem 2 Tagesseminar werden verstärkt Methodik und Fertigkeiten vermittelt.

TEILNEHMER:

- Das Angebot richtet sich an maximal 12 Personen.

REFERENTEN:

- Astrid Berg
- Uwe Bernhardt

UNSER ANGEBOT:

- Preis auf Anfrage.
- Seminardokumentation.