

Trainings

Veränderung braucht Zeit. Um das Wissen aus den Trainings im Alltag anzuwenden und zu erproben, werden die Treffen 1-4 über einen Zeitraum von vier Wochen gesteckt und mit einem Follow-Up (6-8 Wochen später) abgerundet.

Um den Arbeitsalltag ohne Mittagstief, sondern mit kontinuierlicher Konzentrationsfähigkeit und Leistungsbereitschaft zu gestalten, sind verschiedene Aspekte entscheidend. Dazu gehören eine optimale Lebensmittelauswahl zu treffen, die beim Einkauf beginnt, die Mahlzeiten gesund und flexibel zu planen, damit sie in den Arbeitsalltag passen, aber auch das Zubereiten alltagstauglicher Mahlzeiten, unabhängig von den derzeitigen (Koch-) Fähigkeiten. Langfristig können so die Blutwerte und das Gewicht optimiert werden und damit die Gesundheit.

	Unternehmen mit Küche/Kochmöglichkeit	Unternehmen ohne Küche/Kochmöglichkeit	Unternehmen ohne Küche/Kochmöglichkeit Nutzen einer externen Küche
Ort	Seminarraum in Ihrem Unternehmen	Seminarraum in Ihrem Unternehmen	Seminarraum in Ihrem Unternehmen + externe Küche
Umfang	4 Treffen + 1 Follow-Up	4 Treffen + 1 Follow-Up	4 Treffen + 1 Follow-Up
Dauer	jeweils 3 Stunden	jeweils 2 Stunden	jeweils 2 Stunden Kochen: ca. 3 Stunden
Frequenz	Treffen 1-4: wöchentlich Follow-Up: 6-8 Wochen später	Treffen 1-4: wöchentlich Follow-Up: 6-8 Wochen später	Treffen 1-4: wöchentlich Follow-Up: 6-8 Wochen später
Kochen	Treffen 2-5 in Ihrem Unternehmen, jeweils 1-1,5 Stunden	---	Externe Küche, ca. 3 Stunden
Inhalte	Beispiel-Module 1-5 - siehe Seite 2		
Kosten	Kosten auf Anfrage. Für die Unternehmen können Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung nach § 3 Nr. 34 EStG steuerbefreit sein. Die Summe beträgt bis zu 500,- € je Arbeitnehmer und Jahr. Für die Teilnehmer ist eine Kostenbeteiligung oder –erstattung im Rahmen des § 20 SGB V durch die Krankenkassen möglich.		

Module (Beispiel)

Modul 1 ***Zuversichtliche und kraftvolle erste Schritte***

- Motivation und Schwierigkeiten klären
- Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und Gewicht verstehen
- Gesundheit ist auch messbar: Blutwerte und Co. im Blick haben
- Sinn und Unsinn von Diäten erkennen
- Gesunde Ernährung – was ist das überhaupt?
- Kostproben

Modul 2 ***Gesunde Entscheidungen***

- Lebensmittelauswahl optimieren
- Sattmacher und Hungermacher unterscheiden
- Körpergewicht natürlich regulieren (ohne Diäten, Kalorienzählen und Verbote)
- Kostproben oder Kochen (Rezeptauswahl wird gemeinsam getroffen)

Modul 3 ***Konzentriert und leistungsbereit durch den Arbeitstag***

- Den ständigen *kleinen Hunger zwischendurch* verstehen
- Süßigkeiten und „richtiges“ Naschen
- Mahlzeiten planen und gestalten für verschiedene Alltagssituationen
- Kostproben oder Kochen, ggf. in externer Küche (Rezeptauswahl wird gemeinsam getroffen)

Modul 4 ***Alles im Blick haben: vom Kühlschrank bis zur Zukunft***

- Einkauf und Vorratshaltung organisieren
- Schritte, um das Essverhalten langfristig zu ändern
- Eigene Ziele setzen
- Kostproben oder Kochen (Rezeptauswahl wird gemeinsam getroffen)

Modul 5 ***Ist-Soll-Vergleich und sinnvoll weitermachen***

Follow-Up

- Rückblick auf die vergangen 6-8 Wochen
- Zielerreichung prüfen
- Ziele korrigieren und / oder neue festlegen
- Ausblick und Feedback
- Kostproben oder Kochen (Rezeptauswahl wird gemeinsam getroffen)