

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

ISS DICH FIT! Ein Angebot der BKK Pfalz

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
Ihr tägliches Essen kann sich sowohl leistungsfördernd als auch leistungsmindernd auf Ihren Organismus auswirken. Wir schauen gemeinsam, welche Lebensmittel sich wie auswirken und wie Sie diese bspw. durch cleveres Meal Prepping in Ihre tägliche Ernährung einbinden können.

- Ziel**
- Sie haben erfahren, welche Ernährungsmythen richtig oder falsch sind.
 - Sie haben erfahren, wie Sie durch eine hohe Nährstoffdichte volle Leistungsfähigkeit erlangen können.
 - Sie haben Anregungen erhalten, wie Sie leistungsfördernde Lebensmittel in Ihre tägliche Ernährung einfach einbinden können.
 - Sie haben erfahren, wie Sie durch cleveres Meal Prepping Zeit sparen können.
 - Sie haben praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag bekommen.

- Leitlinien- bzw. DV-Bezug**
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
 - Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

- Programm**
- Ernährungsmythen
 - Verschiedene Ernährungsweisen
 - Auswirkung von Ernährung auf den Organismus und die Leistungsfähigkeit
 - Meal Prep: so kochen Sie clever vor und integrieren es in Ihren Alltag
 - Rezeptideen



Seminarnummer:
Q3.2.1.13

Methode:
Vortrag, Praxisbeispiele, Frage-möglichkeit

Referent*in:
Daniel Wille
Gesundheitsberater, BKK Pfalz

Termin:
17.09.2024

Zeit:
10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:
03.09.2024

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)



BKK Pfalz
Die freundliche Familienkasse