Hilfe! Ich bin ein Stressesser

Kennen Sie das auch…? Eigentlich wissen Sie, wie gesunde Ernährung aussehen sollte, aber…in Stresssituationen greifen Sie doch wieder zu den falschen Nahrungsmitteln.

Ihre Mitarbeitenden erfahren, welche physiologischen Abläufe in unseren Körpern bei Stress ablaufen, weshalb sie in stressreichen Situationen in alte Verhaltensmuster zurückfallen und erhalten Anregungen, wie sie sich zukünftig langfristig gesund ernähren.

Inhalte

+ Überblick über das Thema gesunde Ernährung: Worauf sollte geachtet werden, damit der Körper mit den richtigen Nährstoffen versorgt wird.
+ Die physiologischen Abläufe bei Stress: wie hängt Ernährung und Leistung zusammen
+ Persönliche Herausforderungen guter Ernährung unter Stress – Strategien für den Erfolg
+ Achtsamkeit und Genuss – bewusste Essensentscheidungen
+ Welche emotionalen Gründe gibt es rund ums Essen?
+ Alternative Essensangebote in der Schreibtischschublade
+ Kantinenessen, Einladungen und Restaurantbesuche ohne Reue erfolgreich meistern

Nutzen

Ihre Mitarbeitenden lernen Neues kennen und probieren aus, wie sie mit Spaß und Freude neue Wege in Ihrer Ernährung beschreiten. Sie erhalten Anregungen, wie sie frisch und vital durch den Tag, ohne Leistungstief nach dem Mittagstisch, fit und konzentriert durch den Arbeitstag kommen.

Dauer & Kosten

Nach Bedarf ein halber, bzw. ganzer Tag.
Der konkrete Umfang wird in einem individuellen Gespräch geklärt. So können z.B. auch die Themen Stressprävention und Bewegung mit in der Konzeption berücksichtigt werden.

Margit Urban

BGM Koordination & Beratung

„Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt, der andere packt sie an und handelt!"
Dante Alighieri

Inhaberin Margit Urban BGM Koordination & Beratung, Burnout-Beraterin, Expertin für psychosoziale Gesundheit im Betrieb, NLP Practitioner, Ernährungsberaterin, Partner im Beraterverbund „GesundeUnternehmen"

Margit Urban
Königsteiner Straße 5
65510 Idstein
Telefon +49 (0) 6126.7004478
Mobil + 49 (0) 162.8241211
margit.urban@gesundeunternehmen.com
www.gesundeunternehmen.de
www.bgm-margiturban.de

MARGIT URBAN
BGM - KOORDINATION & BERATUNG

Die Akademie Gesunde Unternehmen

Unser praxisbezogenes Angebot im modularen System entspricht den aktuellsten Erkenntnissen von Forschung, Didaktik und Pädagogik. Unsere Referenten und Coaches sind alle langjährig erfahren im Bereich von wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagement und engagiert bei der Sache. Alle Angebote können Inhouse und in branchengemischten offenen Gruppen stattfinden.

Zielgruppe der Angebote: Führungskräfte, Mitarbeiter, alle an Gesundheit Interessierte

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen ist ein Verbund erfahrener Experten mit Herz und Verstand rund um ganzheitliche Gesundheit und hat das Ziel, machbare Entlastung zu schaffen und schnell Ressourcen zu aktivieren, um eine gesunde Basis für Stabilisierung und für nötige Veränderungen zu haben.

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen

Um die komplexen und vielschichtigen Facetten des Betrieblichen Gesundheitsmanagements vollständig abzudecken und kompetent umzusetzen, haben sich bundesweit Experten zu einem interdisziplinären Beraterverbund zusammengeschlossen.

Betriebliche Gesundheitsförderung zu jeder Zeit an jedem Ort
Just Functional GbR

+ Platzsparendes, flexibles Bewegungskonzept
+ Bewegung im Arbeitsalltag mit selbstentwickeltem Produkt
+ Training mit virtuellem Trainer
+ Jede Übung nur 2 Minuten und in gewöhnlicher Arbeitskleidung durchführbar

Starter-Paket BGM
Gesunde Unternehmen

Systematischer Aufbau einer effizienten BGM-Struktur mit Implementierungskonzept, Kick-off und Evaluation

Führungskräftetrainings / Coaching / BEM
Claudia Effertz Consult

gesundes Führen, Bausteine der Personalentwicklung, Bausteine im Betrieblichen Eingliederungsmanagement

Ernährungsberatung
Margit Urban
BGM Koordination & Beratung

Vom gesunden Buffet mit Kochbuch, aktivierenden Events und Vorträgen, Einzelbegleitung bis zur Kantinenberatung

Online-Portallösungen
(moove & JUUNA)
vitaliberty

Die digitale Zukunft mit psychischer Gefährdungsbeurteilung oder Unterstützungsplattform für pflegende Angehörige

BGM-Impulsbausteine
Gesunde Unternehmen

Wir holen Ihre MitarbeiterInnen und Führungskräfte genau da ab, wo sie gerade stehen und setzen nachhaltige Impulse für den nächsten Schritt.

Stressmanagement-Seminare
Claudia Effertz Consult

Kursprogramme für nachhaltige Umsetzungsstrategien

Gesundheitstage-PLUS
Gesunde Unternehmen

Das interaktive Gesundheitsevent mit Erfolgsgarantie

Boxenstopp und Neustart-BGM
Gesunde Unternehmen

Ist-Analyse des Status Quo mit neuen Impulsen

Effiziente Prävention mit innovativen BGF-Lösungen
JB-medical e.K.

Moderne Produktlösungen und Ideen aus der Medizin- und Fitnessbranche für praktikable Präventionsmaßnahmen in Ihrem Unternehmen mit entsprechender Kommunikations- und Umsetzungsbegleitung

Expertengespräche und Fachtagungen
Gesunde Unternehmen

Erfahrungsaustausch in ca. 4 Std. (20–30 Teilnehmer)/Ganztagesveranstaltung + Marktplatz (50–80 Teilnehmer)

Einzelvorträge zu allen BGM-Themen
Gesunde Unternehmen

+ Medizinische Fachvorträge
+ psychische Gesundheit
+ Ernährung

Prozessbegleitung
Margit Urban
BGM Koordination & Beratung

+ verschiedene Verfahren zur Erhebung von psychischen und physischen Gesundheitsgefährdung
+ Begleitung und Koordination von BGM-Verfahren
+ Koordination von BGM-Projekten

Aus- & Weiterbildungslehrgänge
Gesunde Unternehmen

+ Fachkraft BGM
+ Prozessbegleiter
+ Coach
+ und viele mehr

Claudia Effertz
Gesunde Unternehmen

Wiesenpromenade 2
64673 Zwingenberg
Telefon +49 (0) 6251.8691179
Mobil +49 (0) 163.7827534
claudia.effertz@gesundeunternehmen.com
www.gesundeunternehmen.com

Jennifer Filz
Just Functional GbR

Scheuerlenstraße 3
79822 Titisee Neustadt
Telefon +49 (0) 7651.8880267
Mobil +49 (0) 151.53793793
jennifer.filzf@gesundeunternehmen.com
www.just-functional.com

Jörg Breitbarth
JB-medical e.K.

Im Riedgarten 7
79235 Vogtsburg
Telefon +49 (0) 7662.3249791
Mobil +49 (0) 162.4248260
joerg.breitbarth@gesundeunternehmen.com
www.jb-medical.de

Die Akademie Gesunde Unternehmen

Unser praxisbezogenes Angebot im modularen System entspricht den aktuellsten Erkenntnissen von Forschung, Didaktik und Pädagogik. Unsere Referenten und Coaches sind alle langjährig erfahren im Bereich von wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagement und engagiert bei der Sache. Alle Angebote können Inhouse und in branchengemischten offenen Gruppen stattfinden.

Zielgruppe der Angebote: Führungskräfte, Mitarbeiter, alle an Gesundheit Interessierte

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen ist ein Verbund erfahrener Experten mit Herz und Verstand rund um ganzheitliche Gesundheit und hat das Ziel, machbare Entlastung zu schaffen und schnell Ressourcen zu aktivieren, um eine gesunde Basis für Stabilisierung und für nötige Veränderungen zu haben.

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com