

Mini-Web-Seminare rund um die Gesundheit

Wir bringen unsere Gesundheitsthemen digital zu Ihnen – mit Mini-Web-Seminaren für Ihre Beschäftigten. Diese dauern ca. 30 Minuten.



Ernährung und Gesundheitszustand

- 1 Superheld Immunsystem - wie Sie den Helden in sich schützen
- 2 Essen Sie sich gesund – wie sich die Ernährung auf das Immunsystem auswirkt
- 3 Zu gut für die Tonne – alle Fakten rund um das Mindesthaltbarkeitsdatum
- 4 Blick in den Kühlschrank – wie Sie Lebensmittelverschwendung vorbeugen können
- 5 Das Nährstoff 1x1 – was versteht man unter Nährstoffbedarf und wie decke ich ihn ab?
- 6 Infused Water – Entdecken Sie neue Ideen für zuckerfreie und gesunde Getränke mit Geschmack
- 7 Schnell selbstgemacht – Rezeptideen, die schnell vorbereitet sind und sich für jeden Arbeitsplatz eignen
- 8 Intervallfasten – Der freiwillige Nahrungsverzicht
- 9 Kinder-Küchenschlacht – Tipps rund ums gesunde Kochen mit Kindern

Arbeiten im Home-Office

- 1 Home-Office Tipps – alles für einen effektiven Workflow
- 2 Führen auf Distanz – Tipps zum Führen von Teams im Home-Office
- 3 Digitaler Kommunikations-Knigge – Regeln und Tipps für eine optimale Kommunikation im Home-Office

Mentale Gesundheit und Sucht

- 1 Mentaler Superheld – so bewahren Sie auch in turbulenten Zeiten einen kühlen Kopf
- 2 Konflikt(Reich) – Tipps zur Vermeidung und zur Bewältigung von Konflikten
- 3 Balance zu Hause – stressfrei arbeiten im Home-Office
- 4 Ein Gläschen in Ehren – worauf sollten Sie achten, um im Home-Office nicht süchtig zu werden
- 5 Und es hat Klick gemacht – sind wir mediensüchtig?
- 6 Die letzte Zigarette – jetzt mit dem Rauchen aufhören
- 7 Schlaf Guide – guter Start in den Tag
- 8 Parallelarbeit und (Medien-)Multitasking – Tipps für aufmerksamere und effektivere Arbeit
- 9 Gute Laune selbstgemacht – kleine Tricks zum Verbessern der eigenen Stimmung
- 10 Den inneren Schweinhund zähmen

Bewegung

- 1 Legen Sie los – Tipps für mehr Bewegung im Arbeitsalltag
- 2 Machen Sie sich locker – Tipps und Tricks für einen entspannten Schulter-Nacken-Bereich
- 3 Spielplatz mal anders – Bewegungseinheiten für zu Hause mit Kindern

Das Team Netzwerk Gesundheit berät Sie gerne persönlich:

0800 327 7587

netzwerkgesundheit@bahn-bkk.de