

Mini-Web-Seminare rund um die Gesundheit

Wir bringen unsere Gesundheitsthemen digital zu Ihnen – in Form von Mini-Web-Seminaren für Ihre Beschäftigten. Die Mini-Web-Seminare dauern ca. 30 Minuten.

Ernährung und Gesundheitszustand

Superheld Immunsystem – wie Sie den Helden in sich schützen

Essen Sie sich gesund – wie sich die Ernährung auf das Immunsystem auswirkt

Zu gut für die Tonne – alle Fakten rund um das Mindesthaltbarkeitsdatum

Blick in den Kühlschrank – wie Sie Lebensmittelverschwendung vorbeugen können

Das Nährstoff 1x1 – was versteht man unter Nährstoffbedarf und wie decke ich ihn ab?

Infused Water – Entdecken Sie neue Ideen für zuckerfreie und gesunde Getränke mit Geschmack

Schnell selbstgemacht – Rezeptideen, die schnell vorbereitet sind und sich für jeden Arbeitsplatz eignen

Intervallfasten – Der freiwillige Nahrungsverzicht

Kinder-Küchenschlacht – Tipps rund ums gesunde Kochen mit Kindern

Mentale Gesundheit und Sucht

Mentaler Superheld – so bewahren Sie auch in turbulenten Zeiten einen kühlen Kopf

Konflikt(Reich) – Tipps zur Vermeidung und zur Bewältigung von Konflikten

Balance zu Hause – stressfrei arbeiten im Home-Office

Ein Gläschen in Ehren – worauf sollten Sie achten, um im Home-Office nicht süchtig zu werden

Und es hat Klick gemacht – sind wir medien süchtig?

Die letzte Zigarette – Zeit, mit dem Rauchen aufzuhören

Schlaf Guide – guter Start in den Tag

Parallelarbeit und (Medien-)Multitasking – Tipps für aufmerksameres und effektives Arbeiten

Gute Laune selbstgemacht – kleine Tricks zum Verbessern der eigenen Stimmung

Den inneren Schweinhund zähmen

Arbeiten im Home-Office

Home-Office Tipps – alles für einen effektiven Workflow

Führen auf Distanz – Tipps zum Führen von Teams im Home-Office

Digitaler Kommunikations-Knigge – Regeln und Tipps für eine optimale Kommunikation im Home-Office

Bewegung

Legen Sie los – Tipps für mehr Bewegung im Arbeitsalltag

Machen Sie sich locker – Tipps und Tricks für einen entspannten Schulter-Nacken-Bereich

Spielplatz mal anders – Bewegungseinheiten für zu Hause mit Kindern

Unsere Mini-Web-Seminare können Sie einfach über das Netzwerk Gesundheit buchen:

☎ 0800 327 7587

✉ netzwerkgesundheit@bahn-bkk.de

🌐 www.bahn-bkk.de

