Mitarbeitenden-Workshop Ernährung

- Grundlagen der Ernährung
- Reflexion des Essverhaltens
- Praktische Kocheinheit

Mitarbeitende
Ernährung
Ganzer Tag
Präsenz, Digital
Workshop

Die Teilnehmenden des Workshops entdecken das Thema Ernährung durch genuss- und erlebnisreiche Erfahrungen neu. Sie werden dazu angeregt, ihr bisheriges Ernährungsverhalten zu reflektieren und erhalten neue, alltagstaugliche Anregungen für die Essenszubereitung. Ein ausgewogenes Essverhalten wird mit Hilfe von Gruppenaufgaben und fachlichem Input praxisnah geschult.

Ziele des Workshops

- Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- Erlernen von alltagstauglichen Handlungen zum Thema Ernährung
- Selbstreflexion und die Möglichkeit zum kollegialen Austausch

Der Workshop ist für **6-15 Teilnehmende** konzipiert und dauert **7 Stunden**.

Copyright BAHN-BKK 2025

Benötigt wird:

In Präsenz:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer sowie eine Küche oder Teeküche inklusive Ausstattung.

Digital:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.

Copyright BAHN-BKK 2025