

Homeoffice – leicht und fit, gesund durch den Tag

Thema: Ernährung im Homeoffice

Beschreibung

Der Kühlschrank ist nur wenige Schritte entfernt, die Mittagspause fällt oft kürzer aus und der Griff zu schnellen Snacks passiert häufig ganz nebenbei. Gerade im Homeoffice können unregelmäßige Essgewohnheiten, Bewegungsmangel und mangelnde Trinkroutinen zu Konzentrationstiefs, Müdigkeit und sinkender Leistungsfähigkeit führen.

Dieser Workshop zeigt, wie eine ausgewogene Ernährung dabei unterstützt, energiegeladen, fokussiert und gesund durch den Arbeitstag zu kommen. Die Teilnehmenden erhalten praktische Tipps für eine unkomplizierte Umsetzung im Alltag und lernen, wie bereits kleine Veränderungen große Wirkung entfalten können.

Inhalte

- Ernährungsfallen und Herausforderungen im Homeoffice
- Die wichtigsten Bausteine einer ausgewogenen Ernährung
- Gesunde Mahlzeiten und Snacks für mehr Energie und Konzentration
- Ausreichend trinken und Leistungstiefs vermeiden
- Praktische Tipps für Essensplanung und Meal Prep

Homeoffice – leicht und fit, gesund durch den Tag

Thema: Ernährung im Homeoffice

Methodik

- Interaktiver Kurzvortrag
- Reflexion der eigenen Ernährungsgewohnheiten
- Praxisnahe Beispiele und Alltagstipps
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Entwicklung persönlicher Maßnahmen für den Arbeitsalltag

Ziel: Die Teilnehmenden erhalten leicht umsetzbare Strategien für eine gesunde Ernährung im Homeoffice und stärken ihre Leistungsfähigkeit, ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit nachhaltig.

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop in Präsenz

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



**Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement**
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!