







Mehr Energie und Zufriedenheit fürs Team – weniger Stress im Alltag.

					
Dauer	Format	Ort	Abschluss	Termine	Nettopreis
1/2 Tag (4 UE)	Präsenz	Hagen	Teilnahme Zertifikat der ADUG Akademie	-	99,00 €

Beschreibung, Format und Inhalte der Schulung

Reduzieren Sie Ausfallquoten und fördern Sie Zufriedenheit.

Diese Fortbildung verbindet gesunde Ernährung mit Arbeits- und Gesundheitsschutz und zeigt, wie kleine Gewohnheiten große Wirkung im Arbeitsalltag entfalten. Im Fokus stehen die Stärkung der Arbeitsschutzkultur, die Reduktion von Stress und Fehlzeiten sowie eine höhere Mitarbeiterzufriedenheit und -bindung.

Anhand praxisnaher Beispiele, alltagstauglicher Ernährungskonzepte und einfacher Routinen lernen Teilnehmende, wie gesunde Gewohnheiten fest im Unternehmen verankert werden können – vom Pausenraum bis zur Führungsebene.

Nutzen

- Arbeitsschutzkultur stärken: Gesundheit als festen Bestandteil von Sicherheit, Prävention und Unternehmenskultur etablieren
- Fehlzeiten reduzieren: Durch bessere Ernährung, mehr Energie und weniger Stress Ausfallquoten nachhaltig senken
- Mitarbeiterzufriedenheit steigern: Wohlbefinden, Motivation und Teamzusammenhalt gezielt fördern

- Gesunde Ernährung alltagstauglich machen: Einfache, praxisnahe Ernährungstipps für Schichtdienst, Baustelle, Büro und Homeoffice
- Stressresilienz erhöhen: Zusammenhang zwischen Ernährung, Schlaf, Stresslevel und Leistungsfähigkeit verstehen und nutzen
- Mitarbeiterbindung verbessern: Wertschätzung durch Gesundheitsangebote zeigen und Arbeitgeberattraktivität steigern
- Praxisideen mitnehmen: Konkrete Maßnahmen, Checklisten und Impulse zur direkten Umsetzung im eigenen Betrieb

Für wen ist dieses Seminar geeignet

- Führungskräfte sowie Team- und Abteilungsleitungen
- Unternehmerinnen und Unternehmer sowie Personalverantwortliche
- Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Betriebsärzte
- Beauftragte für BGM/BGF und HR-Verantwortliche
- Betriebs- und Personalräte
- Interessierte Beschäftigte, Gesundheitsbotschafter:innen und Multiplikatoren im Unternehmen



Inhalte

- **Gesunde Gewohnheiten im Arbeitsalltag**
 - Was gesunde Ernährung im Berufsalltag wirklich bedeutet
 - Zusammenhang zwischen Ernährung, Leistungsfähigkeit und Sicherheit
- **Ernährung, Stress und mentale Gesundheit**
 - Wie Ernährung Stress, Konzentration und Stimmung beeinflusst
 - Typische Stressfallen im Arbeitsalltag erkennen und vermeiden
- **Gesunde Ernährung praktisch umsetzen**
 - Alltagstaugliche Ideen für Kantine, Pausenraum, Baustelle und Büro
 - Snacks, Pausen, Trinken – kleine Anpassungen mit großer Wirkung
- **Arbeitsschutzkultur und Gesundheit**
 - Gesundheitsförderung als Bestandteil von Arbeitsschutz und Prävention
 - Verknüpfung mit Gefährdungsbeurteilungen (inklusive psychischer Belastung)
- **Rolle von Führung und Teams**
 - Vorbildfunktion von Führungskräften und Schlüsselpersonen
 - Kommunikation, Motivation und Umgang mit Widerständen
- **Maßnahmen planen und umsetzen** Praktische Tools: Checklisten, Aktionsideen, kleine Kampagnen
- **Erfolgskriterien: Wie man Wirksamkeit und Akzeptanz steigert**
- **Best Practice und Erfahrungsaustausch**
 - Beispiele aus der Praxis und typische Stolpersteine
 - Gemeinsame Entwicklung konkreter Ansätze für das eigene Unternehmen

Trainer

Top-Referenten der ADUG-Akademie

! Inklusive Verpflegung und kostenlosen Parkplätzen.

