



Deutsche
Psychologen
Akademie



BERATUNGS-
ANGEBOT

ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung ist Teil eines gesunden Lebensstils, welcher zur Bewältigung der steigenden Herausforderungen im Berufsalltag nötig ist. Ein Bewusstsein über gesunde Ernährung als Teil der Unternehmenskultur und die Sensibilisierung von MitarbeiterInnen zum Thema gesunde Ernährung sind wichtige Eckpfeiler der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Außerdem verhilft sie zu einer erhöhten Widerstandsfähigkeit und einem generell positiven Lebensgefühl. Somit kann höheren Anforderungen besser standgehalten werden und Aufgaben können qualitativ hochwertiger bearbeitet werden.

Die Deutsche Psychologen Akademie verfügt über ein großes Portfolio an Maßnahmen, welches Ihrem Unternehmen dabei hilft, die Ernährung der MitarbeiterInnen gesünder zu gestalten. Aus einem breit gefächerten Angebot können Sie Maßnahmen auswählen und dazu beraten werden. Effektive Maßnahmen sind: Impulsvorträge zu Themen wie Brain Food, Workshops über Ernährungstipps zur Stressprävention und Gewichtskontrolle, Betriebsrestaurantaktionen, Rezeptwettbewerbe, Einkaufstrainings und Kochtrainings, Kantinenchecks und Gesundheitstage. Die jeweiligen Angebote können vorbereitet, organisiert und auf alle MitarbeiterInnen Ihres Unternehmens oder zielgruppenspezifisch zugeschnitten werden. Sie helfen bei der Optimierung eines bewussten und individuell bedarfs- und belastungsorientierten Essverhaltens.

Inhaltliche Schwerpunkte des Angebots sind:

- Individuelle Beratung
- Vorträge zum Ernährungsverhalten
- Einkaufs- und Kochtraining
- Gesundheitstage

IHR ANSPRECHPARTNER:

Dr. Gerd Reimann

Tel (030) 209 166-320

Fax (030) 209 166-316

g.reimann@psychologenakademie.de