BAHNBKK

Web-Seminare rund um die Gesundheit

Wir bringen unsere Gesundheitsthemen digital zu Ihnen - in Form von Web-Seminaren für Ihre Beschäftigten. Die Web-Seminare dauern ca. 60 Minuten.

Thema 1: Ernährung

1 Durchgekämpft: Raus aus dem Ernährungsdschungel

- Warum Ernährungsstudien so wenig aussagen
- Die acht wichtigsten Ernährungsgrundsätze
- Ernährungs-Apps

2 Meal Prep: Gesunde Ernährung im stressigen Berufsalltag

- Was ist Meal Prep und wie funktioniert es?
- Meal Prep Formen (Toolbox, Wochenplan)
- Rezeptideen inkl. gesunde Snacks

3 Darmgesundheit: Der Einfluss von Ernährung

- Wie beeinflusst die Ernährung die Verdauung?
- Darm-positive Lebensmittel
- Trinken für einen gesunden Darm

4 Mythos Detox: Was braucht der Körper wirklich?

- Was ist Detox und bringt es etwas?
- Reinigungsfähigkeiten des Körpers
- Tipps zum Unterstützen der Reinigungsfunktionen

5 Brainfood: Natürliches Doping fürs Gehirn

- Was ist Brainfood?
- Nährstoffe für Leistungsfähigkeit
- Flüssigkeitshaushalt im Griff

6 Frauenernährung: Das sollten Sie wissen!

- Warum einen Unterschied zwischen Frau und Mann machen?
- Besonderheiten beim Nährstoffbedarf
- Tipps für Menstruationszyklus und Menopause

BAHNBKK

7 Ernährungstrends auf dem Prüfstand

- Auf dem Prüfstand:
  - Intuitives Essen
  - Intervallfasten
  - Ketogene Ernährung
  - Vegane/vegetarische Ernährung
  - Insekten
  - Zero-/Light-Produkte

8 Ernährungsdschungel im Büroalltag: Kämpfen wir uns durch!

- Leistungskurve
- Ernährungsfallen im Büroalltag:
  - Heißhunger
  - Hektik beim Essen
  - Brainfood
  - Superfood Wasser
  - Mittagspause gesund gestalten

9 Viel-Schicht-Ich: Wie die Ernährung meine Schicht beeinflusst

- Schichtdienst – Herausforderung für unseren Körper
- Ernährungsverhalten für die Schicht gestalten

10 Immunsystem: Heute mache ich grün!

- Wie beeinflusst Ernährung unser Immunsystem?
- Immunsteigernde Nährstoffe
- Ein Blick auf die Darmgesundheit

11 Emotionales Essen: Gefühle treffen auf Essverhalten

- Warum essen wir?
- Was ist emotionales Essen?
- Tipps und Tricks, um emotionales Essen im Zaum zu halten

12 Nachhaltige Ernährung: Heute essen für morgen

- Wie beeinflusst Ernährung das Klima?
- Tipps zur Umsetzung von veganer und vegetarischer Ernährung
- Auswahl nachhaltiger Lebensmittel von Fairtrade bis ökologisch

13 Zucker: Opium für das Volk!

- Wie wirkt Zucker in unserem Körper?
- Selbstreflexion des Zuckerkonsums
- Tipps für den „Zuckerentzug“

Thema 2: Bewegungsförderung

1 Bewegter Büroalltag: Die Macht der kleinen Gewohnheiten

- Herausforderung Sitzen und Bewegungsmangel
- Praktische Tipps für mehr Bewegung im Arbeitsalltag
- Gemeinsames Ausprobieren der Top 10 Übungen im Büro

2 Mein starker Rücken: Schmerzfrei durch den Alltag

- Aufbau der Wirbelsäule
- Entstehung von Rückenschmerzen
- Vorbeugung und Bekämpfung von Rückenschmerzen
- Übungsprogramm für den Rücken

3 Zeiteffektiver Sport: Die Bewegungskrise verhindern

- Auswirkungen von Bewegung und Sport auf den Körper
- Strategien zur Findung für den richtigen Sport
- Vorstellung von digitalen Hilfsmitteln für einen gesünderen Lebensstil

Thema 3: Mentale Widerstandfähigkeit

1 Moderne Arbeitswelt und Resilienz*

- Herausforderungen in der heutigen Arbeitswelt
- Was ist Resilienz?
- Die Säulen der Resilienz

2 Ressourcenstärkung*

- Stressfaktoren und Energieräuber reflektieren
- Ressourcen erkennen
- Persönliche Kraftfeld-Analyse

3 Arbeiten im Gleichgewicht*

Praktische Hilfestellungen zu den Themen:

- Soziale Unterstützung
- Strategien zur Abgrenzung
- Positive Emotionen

* Die Web-Seminare 1, 2 und 3 gehören zur Reihe „Mentaler Superhero und bauen aufeinander auf.

4 Optimistisch in der Krise: Deine Stärke in stürmischen Zeiten

- Mehr tun als nur durchhalten
- Mit kraftvoller Haltung und Zuversicht durchs Leben navigieren
- Stärken entfalten
- Trotz Herausforderungen und Wandel zukunftsorientiert sein

Thema 4: Stressmanagement

1 Gelassen in den Feierabend

- Zu viel zu tun! – Stress entsteht im Kopf
- Strategien für mehr Gelassenheit
- Boundary-Management
- Tipps für einen guten Übergang in den Feierabend

2 Parallelarbeit und (Medien-)Multitasking

- Warum „multitasken“ wir?
- Die Wahrheit über Multitasking
- Tipps und Empfehlungen gegen digitalen Stress und für aufmerksames Arbeiten

3 Less Stress: Souveräner Umgang mit Stress

- Wie kann ich Stress vorbeugen?
- Hilfe für Akut-Situationen
- Die 4-A-Strategie

4 Den Mental Load bezwingen: Zwischen Job und Familie

- Warum es oft die Frauen trifft
- Beruf und Familie sind für beide Eltern möglich. Wir zeigen wie
- Tipps, den Mental Load zu bezwingen

5 Chaos im Kopf, Erfolg im Job: Auf den Neuronen-Expresswegen der Neuro-divergenz

- Neurodivergenz: ADHS, ASS, Hochbegabung und Co.
- Warum ist das Thema im Beruf relevant?
- Mythen und Vorurteile
- Tipps und Ideen für einen erfolgreichen Arbeitsalltag

Thema 5: Motivation

1 Die Motivationslüge: So erreichst du deine Ziele wirklich

- Ist auf Motivation Verlass?
- Wie komme ich vom Ziel zum Ergebnis? Der Schlüssel zum Erfolg
- Allrounder Motivationstipps
- Mein persönlicher Erfolgsplan zum Ausfüllen

2 Die Macht der Gewohnheiten

- Was sind Gewohnheiten und wie entstehen sie?
- Welchen Einfluss haben Gewohnheiten auf die Gesundheit?
- Wie ändert man Gewohnheiten?

Thema 6: Schichtarbeit

1 Fit durch die Schicht

- Grundlagen zu Schichtarbeit und Gesundheit
- Handlungsempfehlungen für Schichtarbeitende zu den Bereichen Ernährung, Schlaf und Bewegung

2 Außer Takt: Gesunder Umgang mit Schlaf bei Schichtarbeit

- Desynchronisationen des Biorhythmus
- Grundlagen des Schlafrhythmus bei Schichtarbeit
- Tipps und Tricks für einen regenerativen Schlaf bei Schichtarbeit

Thema 7: Schlaf

1 Immunstark im Schlaf

- Stimmt es, dass Schlaf die beste Medizin ist?
- Grundlagen zur Wechselwirkung zwischen der inneren Uhr und dem Immunsystem
- Handlungsempfehlungen für ein gestärktes Immunsystem und einen erholsamen Schlaf

2 Gute Nacht!

- Schlafenszeit und Schlafphasen
- Gesundheitsfaktor guter Schlaf
- Der Tag macht die Nacht: Tipps für einen gesunden Schlaf

3 Ernährungsregulator Schlaf: Schlaf und Ernährung im Wechselspiel

- Warum wir nach kurzen Nächten eher zu Fettigem und Süßen greifen
- Steuerung und Regulation des Stoffwechsels in der Nacht
- Wie steuert der Schlaf die Ernährung?

Thema 8: Immunsystem

1 ImmunSTARK

- Was ist das Immunsystem und welche Bedeutung hat es für unseren Körper?
- Welche Faktoren schwächen das Immunsystem?
- Was stärkt unser Immunsystem?

Thema 9: Sucht

1 Suchtprävention Alkohol – Abhängigkeit verstehen und vermeiden

- Ursachen für die Entstehung einer Sucht
- Was macht Alkohol im Körper?
- Behandlung der Alkoholabhängigkeit
- geeignet für Mitarbeitende

2 Rauchen und Entwöhnung

- Stärkung des Abstinenz-Willens
- Was das Rauchen mit sich bringt
- Unterschiedliche Methoden zum Rauchstopp
- Fakten und Tipps zu Entzugssymptomen,
- Gewichtszunahme und Co.
-

3 Medikamentensucht – die „stille“ Sucht?

- Medikamentengruppen und ihr Suchtpotenzial
- Auffälligkeiten und Symptome erkennen
- Informationen, Rat und Hilfe

4 So social!

- Vor- und Nachteile sozialer Medien
- Selbstreflektion zur Mediennutzung
- Strategien zur bewussten Smartphone-Nutzung

5 Illegale Drogen

- Welche illegalen Substanzen gibt es
- Suchtpotenzial und Wirkung dieser Substanzen
- Selbsttest
- Informationen, Rat und Hilfe
- Suchthilfesystem im Betrieb

6 Substanzbezogene Störungen am Arbeitsplatz

- Geeignet für Führungskräfte
- Grundlagen zu Sucht und Suchtstoffen
- Rechtlicher Hintergrund
- Fürsorge- und Stufengespräche
- Das interne und externe Hilfesystem

Thema 10: Digitalisierung

1 Phänomenal: So geht digital!

- Von der Schiene ins Büro
- Umgang mit digitalen Veränderungen
- Chancen & Risiken der Digitalisierung
- Vom Umgang mit neuen Herausforderungen
- Entdecken Sie das Kind in sich!

Web-Seminare buchen
bahn-bkk.de

Das Team Netzwerk Gesundheit berät Sie gerne persönlich:

0800 327 7587
netzwerkgesundheit@bahn-bkk.de