

Ernährungscafé

- ✓ Grundlagen der Ernährung
- ✓ Vertiefendes Ernährungswissen
- ✓ Nachhaltigkeit durch Workbook

👥 Auszubildende, Quereinsteigende, Mitarbeitende, Führungskräfte

💬 Ernährung

🕒 unspezifisch

📄 Hybrid, Digital

📅 Workshop



Das Ernährungscafé ist eine interaktive Web-Seminar-Reihe, bei der in einer festen Gruppe an 7 aufeinander aufbauenden Terminen Wissen zum Thema Ernährung vermittelt wird.

Die Aufgaben, die zwischen den einzelnen Terminen erledigt werden sollen, ermöglichen den Teilnehmenden, das Gelernte anzuwenden und Selbstreflexion zu erfahren. Der Austausch zwischen den Teilnehmenden fördert auch den kollegialen Zusammenhalt.

Ziele des Workshops

- ✓ Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- ✓ Erlernen und implementieren von gesunden Ernährungsgewohnheiten
- ✓ Selbstreflexion und die Möglichkeit zum kollegialen Austausch



Der Workshop ist für **6-15 Teilnehmende** konzipiert und dauert **7 x 30 Minuten**.

Benötigt wird:

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



Referenzprojekt

→ Ernährungscafé bei der Deutsche Bahn AG