



Gesunde *Mitarbeiter*
Starkes *Unternehmen*

Für mehr Vitalität am
Arbeitsplatz



Ihre **Vorteile** als Unternehmen:

- ❖ **Betriebliche Gesundheitsfürsorge:** Gesundheitsangebote steigern die Zufriedenheit der Mitarbeiter und stärken die Arbeitgeberattraktivität.
- ❖ Verbesserung der **Leistungsfähigkeit** Ihrer Mitarbeiter: Weniger Krankheitstage, höhere Produktivität, weniger Kosten für das Unternehmen
- ❖ **Bessere Konzentration:** Mehr Energie, weniger Leistungsabfall.
- ❖ **Besseres Betriebsklima:** Teamgeist fördern durch gemeinsame Aktivitäten.
- ❖ **Nachhaltige Wissensvermittlung:** Neues Wissen öffnet für neue Perspektiven und Ideen, gerade in herausfordernden Zeiten.



Ihre Mitarbeiter sind Ihnen wichtig. Und damit auch ihre Gesundheit.

Denn: einen wesentlichen Baustein unserer Gesundheit bildet die **Ernährung**. Ob wir uns schlecht ernähren, zwischendurch oder „im vorbeigehen“ essen. Das alles hat einen direkten Effekt auf unsere physische und psychische Gesundheit.

Gesunde Menschen sind nachweislich fitter und motivierter. Leistungsstärker und konzentrierter. Und natürlich besser drauf. Damit wirkt sich Gesundheit direkt auf das persönliche Befinden aus.

Was können Sie als Unternehmen also tun um Ihre Mitarbeiter zu fördern, die Arbeitsplatzzufriedenheit zu erhöhen und damit eine motivierte und gute Stimmung im Team erreichen?

Ernährungscoaching

Ob in Ihrem Unternehmen, online per Videokonferenz oder als Outdoor-Seminar. Die Coachings sind flexibel gestaltbar und können individuell an Ihre Organisation angepasst werden.



1:1 Coachings

Der Individualität des Arbeitnehmers wird eine immer größere Bedeutung beigemessen. Einzelcoachings sind persönlich ausgerichtet und ermöglichen daher, die Einzigartigkeit der Lebensgewohnheiten des Mitarbeiters fokussiert zu erfassen. Spezifische Handlungsfelder in Verbindung mit Ernährung und Lifestyle werden analysiert und daraus individuelle Strategien zur erfolgreichen Umsetzung abgeleitet.

Gruppencoachings

Menschen mit verschiedensten Ansprüchen und Bedürfnissen formen ein Unternehmen. Die Themen des Coachings sind je nach Zielgruppe wählbar: Gewichtsreduktion, Diabetes Prävention, Stressreduktion & Burnout Prävention, Immunsystem stärken etc.

Die Gruppenspezifischen Coachings können vor Ort oder digital erfolgen.

Workshops / Tagesseminare

Im Rahmen von Workshops mit Teambuildingcharakter wird theoretisches Wissen mit praktischen Beispielen und interaktiven Elementen kombiniert. Die Mitarbeiter erwerben nicht nur Grundlagenkenntnisse, sondern werden selbst aktiv und erleben, wie eine gesunde Ernährung im Arbeitsalltag umgesetzt werden kann.



Portfolio

Grundlagen der Ernährung

- Zusammenhang von Ernährung und Leistungsfähigkeit
- Mikro- und Makronährstoffe
- Stress-Essen überwinden

Gesunde Ernährung im Büroalltag

- Planung und Vorbereiten von Mahlzeiten „Meal Prep“
- Gesunde Snacks und Getränke
- Umgang mit zusätzliche Stressoren wie Meetings, Business Lunchs etc.
- Ernährung und Stressprävention

Vorträge zu aktuellen Themen

- Zucker & Diabetesprävention
- Ernährungsmythen
- Immunsystem stärken
- Variationen in der Ernährung: Flexitarier, Vegetarier & Vegan

Für Führungskräfte

- Auswirkungen des Essverhaltens auf die Arbeitsleistung (z.B. Krankenstände, Produktivität, Resilienz)
- Analyse und Optimierung des kulinarischen Angebotes an die Mitarbeiter: Snacks, Getränke, Mittagessen

Kochworkshops: Gemeinsame Zubereitung von Mahlzeiten

Alle Themen können frei kombiniert und ergänzt werden.



Über mich

Mein Ziel ist es den Mitarbeitern neue „Werkzeuge“ an die Hand zu geben, um gerade in herausfordernden Situationen aus den alten Mustern auszubrechen und leistungsstark zu bleiben.

Ich möchte ein generelles Bewusstsein schaffen welche gesundheitlichen Konsequenzen eine schlechte Ernährung hat. Und wie eine gesunde Ernährungsweise in allen Lebenslagen angewendet werden kann. Also auch nach Feierabend, im Privaten, mit den Familien und Kollegen.



Sonja Kuhnhardt
Geprüfte Ernährungscoachin
Heilpraktikerin i.A.

Meine Referenzen:

- Dozentin an der Chiron Heilpraktikerschule
- Ernährungsworkshops für Sportvereine
- Outdoor-Seminare für mittelständische Unternehmen
- Fachbeiträge in der „Abendschau“ des Bayerischen Fernsehen



Gesundheitscoaching

Ernährungscoaching für
Unternehmen

Kontakt

Gesundheitscoaching Rosenheim

Inh. Sonja Kuhnhardt

Mobil: +49 177 600 72 90

Mail: Gesundheitscoaching.rosenheim@gmail.com

Webseite: Gesundheitscoaching-rosenheim.de

Kontaktieren Sie mich gerne für ein kostenloses und unverbindliches Angebot.