

ERFOLGSFAKTOR MITARBEITERGESUNDHEIT

Für Kaderpersonen und Büromitarbeitende

Unser Hintergrund: Gesunde und motivierte Mitarbeitende sind der Schlüssel zu Ihrem Unternehmenserfolg. Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit stehen in direktem Zusammenhang mit dem Arbeitsalltag und unserer Ernährung. Viele Menschen und Mitarbeitende sind jedoch bezüglich ihrer Ernährungssituation unsicher oder überfordert. Geeignete Massnahmen helfen hier, einfache Handlungsmöglichkeiten im Ernährungsalltag zu erkennen und umzusetzen: am Arbeitsplatz und Zuhause.

Ihr Nutzen: Ein proaktives Gesundheitsmanagement und individuelle Gesundheitsförderung kommen nicht nur jedem Einzelnen zugute, sondern bieten konkrete Vorteile für jedes Unternehmen: Fehlzeiten und Mitarbeiterfluktuation sinken, Produktivität und Arbeitsqualität steigen.

Sie sind unsere Zielgruppe: Unser Angebot richtet sich speziell an Kaderpersonen und Büromitarbeitende in einem herausfordernden und dynamischen Arbeitsumfeld.

Unsere Arbeitsweise: Wir arbeiten wissenschaftlich fundiert und alltagsnah und setzen auf nachhaltige Massnahmen.

Unser Angebot für Sie: Wir unterstützen Sie dabei, das Thema Ernährung in Ihrem Unternehmen positiv, interaktiv und alltagsbezogen zu gestalten, indem wir:
... das Ernährungswissen und die Ernährungsgewohnheiten Ihrer Mitarbeitenden nachhaltig verbessern (*Verhaltensebene*) und
... Ihr Unternehmen bei der Optimierung der Ernährungssituation am Arbeitsplatz unterstützen (*Verhältnisebene*).



Unser Portfolio: Unser Massnahmenpaket ist breit gefächert, modular aufgebaut und praxiserprobt. Art und Umfang der Leistungen (siehe nächste Seite) können von Ihnen frei gewählt und kombiniert werden. Ihr Vorteil: Sie erhalten alles aus einer Hand (Konzept, Umsetzung vor Ort, Projektbegleitung).

Kontakt:

Dr. Melanie Loessner, vitamintexte, ml@vitamintexte.ch

Pascale Mühlemann, mühlemann nutrition, info@muehlemann-nutrition.ch

ERFOLGSFAKTOR MITARBEITERGESUNDHEIT

Unser Angebot auf einen Blick

Bedürfnisse identifizieren

- ✓ Zur Klärung der Wünsche und Erwartungen erstellen wir für Ihr Unternehmen eine Online-Umfrage und ermitteln potenzielle Handlungsfelder.
- ✓ Bei Bedarf analysieren wir Ihre aktuelle Verpflegungssituation vor Ort.
- ✓ Auch ohne eigene Mensa oder Kantine: Wir präsentieren Ihnen kreative und nachhaltige Alternativen und Angebote.

Ernährungsschulungen (Vorträge, Sensibilisierungs-Workshops)

Kurzweilig und praxisnah zu folgenden Themen:

- ✓ „So frühstückt die Welt“
- ✓ Stolpersteine im Ernährungsalltag
- ✓ Achtsamkeit und Ernährung
- ✓ Brain Food – Konzentration, Kreativität & Motivation
- ✓ Ernährungstrends richtig einschätzen
- ✓ Superfood – heimische Varianten
- ✓ Fit for Lunch – die schlaue Wahl
- ✓ Fettnäpfchen und Zuckerfallen
- ✓ Essen mit allen Sinnen
- ✓ Essen unter Zeitdruck
- ✓ Das Energiedichte-Prinzip

... weitere Themen auf Anfrage.

Material

- ✓ Konzeption und Erstellung von ernährungswissenschaftlichen Newslettern, Flyern, Postern oder Intranet-Beiträgen
- ✓ Zusammenstellung von zielgruppen-gerechtem Informationsmaterial

Webinare (à 20-40 Minuten)

- ✓ Professionell moderierte Referate
- ✓ Teilnehmende sind interaktiv via Internet zugeschaltet
- ✓ Hören und Sehen der Präsentation in Echtzeit, Fragen und Antworten

Kurzfilme (à 2-3 Minuten)

- ✓ professionell produzierte Kurzfilme
- ✓ kurz, unterhaltsam und prägnant
- ✓ auch verwendbar für Social Media-Kanäle, Intranet, etc.

Projekte und Kampagnen

- ✓ Ernährungs-Kickoff
- ✓ individuelle Gesundheitstage
- ✓ Ausarbeitung und praktische Umsetzung eines Verpflegungskonzeptes

Erfolge ermitteln

Auf Wunsch ermitteln wir Wirkung und Erfolg der Massnahmen mittels einer Zweitbefragung.

Kontakt:

Dr. Melanie Loessner, vitamintexte, ml@vitamintexte.ch

Pascale Mühlemann, mühlemann nutrition, info@muehlemann-nutrition.ch