

Zum Antrag auf Anerkennung folgender Veranstaltung als Bildungsurlaub:

### Gesund, satt & pflanzlich

#### Untertitel: Ernährungs- und Verbraucherpolitik, Nachhaltigkeit und Gesundheit in der modernen Arbeitswelt

Zielgruppe: Alle Beschäftigten

Uhrzeit: 09:00 – 16:15 Uhr | Pausen: 10:30 – 10:45 / 12:15 – 13:00 / 14:30 – 14:45

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Methode	UE
<b>Montag</b>				
<b>Ernährung, Energie &amp; Leistungsfähigkeit</b>				
Vormittag	09:00-09.45	Einführung, Ziele & Erwartungen; Bedeutung klarer Zielsetzung für Fokus & Arbeitsorganisation	Plenum	1 UE
	09.45-10.30	Energiebedarf & Nährstoffgrundlagen und ihr Einfluss auf Konzentration & Arbeitsleistung	Vortrag	1 UE
	10.45-11.30	Sättigung, Blutzucker & Leistungsfähigkeit; stabile Energieverläufe für weniger Müdigkeit im Beruf	Übung	1 UE
	11.30-12.15	Reflexion Essverhalten; Analyse arbeitsbezogener Stress- und Snackmuster	Journaling	1 UE
Nachmittag	13.00-13.45	Werbung & Lebensmittelindustrie und ihr Einfluss auf Konsumententscheidungen im Arbeitsumfeld	Vortrag+ Diskussion	1 UE
	13.45-14.30	Kennzeichnung, Verbraucherschutz & Bedeutung für Mitarbeitendengesundheit	Gruppenarbeit	1 UE
	14.45-15.30	Transfer: Ernährung zur Bewältigung arbeitsbezogener Belastungsspitzen	Plenum	1 UE
	15.30-16.15	Atem- & Entspannungsübungen zur Stressregulation im Arbeitsalltag	Praxis	1 UE
<b>Dienstag</b>				
<b>Kalorienfallen, Bewegung &amp; berufliche Gesundheit</b>				
Vormittag	09:00-09.45	Alltags-Kalorienfallen und ihre Auswirkungen auf Leistung & Konzentration im Job	Vortrag	1 UE
	09.45-10.30	Portionsgrößen einschätzen zur Vermeidung von Leistungstiefs im Berufsalltag	Praxis	1 UE
	10.45-11.30	Bewegung & Stoffwechsel; Vorteile für geistige Leistungsfähigkeit im Arbeitskontext	Input+Aktiv-übungen	1 UE
	11.30-12.15	Bewegungsplanung zur Reduktion berufsbedingter Sitzbelastungen	Gruppenarbeit	1 UE
Nachmittag	13.00-13.45	Bewegungsmangel als gesellschaftliches Arbeitsweltproblem	Vortrag	1 UE
	13.45-14.30	Präventionspolitik & Gesundheitssystem und Bedeutung für Betriebe & Mitarbeitende	Gruppenreflexion	1 UE
	14.45-15.30	Routinen zur Bewältigung beruflicher Belastungsspitzen	Journaling	1 UE
	15.30-16.15	Atemübungen & Tagesreflexion zur Regeneration nach Arbeitstagen	Praxis	1 UE
<b>Mittwoch</b>				
<b>Emotionen, Stress &amp; langfristige Arbeitsfähigkeit</b>				
Vormittag	09.00-09.45	Stress, Cortisol & Essverhalten; Einfluss auf Leistungsfähigkeit im Beruf	Vortrag	1 UE
	09.45-10.30	Achtsames Essen zur Verbesserung von Konzentration & Stressresistenz am Arbeitsplatz	Übung	1 UE
	10.45-11.30	Hunger vs. Emotion – Erkennen emotionaler Essmuster in Belastungssituationen	Journaling	1 UE
	11.30-12.15	Atem- & Entspannungstechniken zur Stressreduktion im Arbeitskontext	Praxis	1 UE
Nachmittag	13.00-13.45	Zuckerpolitik & Produktgestaltung und ihre Auswirkungen auf Mitarbeitendengesundheit	Film+Diskussion	1 UE
	13.45-14.30	Verantwortung von Lebensmittelkonzernen für Gesundheit in der Arbeitswelt	Gruppenarbeit	1 UE
	14.45-15.30	Achtsamkeitstechniken für Klarheit & Stabilität im Berufsalltag	Praxis	1 UE
	15.30-16.15	Tagesauswertung mit Fokus auf berufliche Umsetzbarkeit	Plenum	1 UE

<b>Donnerstag</b>		<b>Nachhaltigkeit, Klima &amp; berufliche Verantwortung</b>		
Vormittag	09.00-09.45	Ökologische Folgen der Tierhaltung & gesellschaftliche Gesundheitskosten (Arbeitsweltbezug)	Vortrag	1 UE
	09.45-10.30	Klimawirkung von Ernährung & Bedeutung für Betriebe, Kantinen & Arbeitswege	Stistikinput+Diskussion	1 UE
	10.45-11.30	Globale Ernährungssysteme & Gerechtigkeit – Auswirkungen auf Arbeitsbedingungen weltweit	Vortrag	1 UE
	11.30-12.15	Nachhaltige Ernährung im beruflichen Alltag	Gruppenarbeit	1 UE
	13.00-13.45	Politik, Wirtschaft & Betriebe: Verantwortung für Ernährung & Gesundheit der Arbeitnehmer:innen	Plenum	1 UE
	13.45-14.30	Ernährung & persönlicher CO <sub>2</sub> -Fußabdruck – Relevanz für Unternehmen	Reflexion	1 UE
	14.45-15.30	Nachhaltige Mini-Schritte zur Stärkung von Energie & Belastbarkeit im Beruf	Workshop	1 UE
	15.30-16.15	Tagesabschluss & Transfer in berufliche Routinen	Plenum	1 UE
<b>Freitag</b>		<b>Umsetzung &amp; Transfer in den Berufsalltag</b>		
Vormittag	09.00-09.45	Wochenrückblick: Erkenntnisse für mehr Energie & Stabilität im Beruf	Plenum	1 UE
	09.45-10.30	Workshop: Mini-Schritte zur nachhaltigen Veränderung im Arbeitsalltag	Gruppenarbeit	1 UE
	10.45-11.30	Supermarkt-Analyse: Etiketten, Claims & Entscheidungen im beruflichen Alltag	Praxis	1 UE
	11.30-12.15	Verbraucherpolitik & Kennzeichnung – Bedeutung für Arbeitnehmersgesundheit	Input+Diskussion	1 UE
	13.00-13.45	Nachhaltiger Konsum & Essgewohnheiten im Berufsleben	Gruppenarbeit	1 UE
	13.45-14.30	Wochenplan Ernährung/Bewegung/Schlaf – abgestimmt auf berufliche Belastungen	Workshop	1 UE
	14.45-15.30	Abschlussrunde & Transfer in den Arbeitsalltag	Plenum	1 UE
	15.30-16.15	Zertifikate, Ausblick & Verabschiedung	Abschluss	1 UE

40 UE

davon 11 UE pol. Bildung