So könnte eine Zusammenarbeit aussehen

Beispiele für Gesundheitsprogramme im Unternehmen

Jedes Unternehmen ist unterschiedlich – genauso wie die Menschen, die dort arbeiten.
Deshalb gibt es bei mir keine standardisierten Programme, sondern individuelle Lösungen, die sich in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

Die folgenden Beispiele geben Ihnen einen Einblick, wie eine Zusammenarbeit konkret aussehen kann – praxisnah, alltagstauglich und mit nachhaltigem Mehrwert für Ihre Mitarbeitenden und Ihr Unternehmen.

Was Sie erwartet:

- verständliche und praxisnahe Inhalte
- direkte Umsetzung im Arbeitsalltag
- aktive Einbindung Ihrer Mitarbeitenden
- nachhaltige Strategien statt kurzfristiger Maßnahmen

Die folgenden Beispiele zeigen, wie eine Zusammenarbeit konkret und praxisnah in Ihrem Unternehmen umgesetzt werden kann:

Beispiel: Gesundheitstag im Unternehmen

Ein kompakter Gesundheitstag ist ideal, um das Thema gesunde Ernährung in Ihr Unternehmen zu bringen, Mitarbeitende zu sensibilisieren und erste Impulse für mehr Energie im Arbeitsalltag zu setzen.
Der Fokus liegt auf praxisnahen Inhalten, die sich direkt umsetzen lassen – ohne zusätzlichen Stress oder komplizierte Vorgaben.

Rahmen

Dauer: ca. 2–3 Stunden
Format: Vortrag + interaktiver Workshop + Fragerunde

Ablauf

1. Impulsvortrag (ca. 45 Minuten)
Ein verständlicher und motivierender Einstieg in das Thema Ernährung im Arbeitsalltag.
Mögliche Inhalte:

- Wie Ernährung unsere Energie und Konzentration beeinflusst
- Heißhunger verstehen und gezielt vermeiden
- Einfache Strategien für mehr Leistungsfähigkeit im Alltag

Ziel: Bewusstsein schaffen und erste Aha-Momente erzeugen

2. Interaktiver Workshop (ca. 60 Minuten)
Die Mitarbeitenden werden aktiv eingebunden und arbeiten an ihren eigenen Alltagssituationen.
Mögliche Inhalte:

- Analyse typischer Essgewohnheiten im Arbeitsalltag
- Entwicklung einfacher, gesunder Alternativen
- praktische Tipps für schnelle Mahlzeiten und Snacks

Ziel: Konkrete Lösungen entwickeln, die sofort umsetzbar sind

3. Offene Fragerunde
Raum für individuelle Fragen und persönliche Themen der Mitarbeitenden.
Ziel: Unsicherheiten klären und Vertrauen aufbauen

Ergebnis für Ihr Unternehmen

Die Mitarbeitenden nehmen nicht nur Wissen mit, sondern konkrete Ideen, die sie direkt im Alltag umsetzen können – für mehr Energie, bessere Konzentration und langfristig mehr Wohlbefinden.

Beispiel: Gesundheitswoche im Unternehmen

Eine Gesundheitswoche ermöglicht es, gesunde Routinen nachhaltig im Arbeitsalltag zu verankern – praxisnah und direkt umsetzbar.

Rahmen

Dauer: 4 Tage innerhalb einer Woche

Zeitaufwand: jeweils ca. 60–90 Minuten pro Tag

Format: Vorträge, Workshop, Challenge & Begleitung

Ablauf

Tag 1 – Einführung & Impulsvortrag

Inhalte: Bedeutung von Ernährung im Arbeitsalltag, Energie, Konzentration & Leistungsfähigkeit, erste einfache Strategien für den Alltag

Ziel: Bewusstsein schaffen und Motivation aufbauen

Tag 2 – Start der Gesundheits-Challenge

Die Mitarbeitenden starten eine alltagstaugliche Challenge – alleine oder im Team.

Mögliche Challenges: Trink-Challenge, gesunde Snack-Challenge, Bewegung im Arbeitsalltag

Ziel: Erste Umsetzung im echten Alltag

Tag 3 – Interaktiver Workshop

Die Mitarbeitenden arbeiten aktiv an ihren eigenen Gewohnheiten und Herausforderungen.

Mögliche Inhalte: schnelle, gesunde Mahlzeiten im Berufsalltag, Umgang mit Heißhunger, Meal-Prep & einfache Routinen

Ziel: Individuelle Lösungen entwickeln

Tag 4 – Abschluss & Auswertung

Inhalte: Auswertung der Challenge, wichtigste Erkenntnisse zusammenfassen, Feedbackrunde, konkrete Tipps für die langfristige Umsetzung

Ziel: Nachhaltigkeit sichern und Transfer in den Alltag

Ergebnis für Ihr Unternehmen

Die Mitarbeitenden erleben nicht nur theoretisches Wissen, sondern setzen neue Gewohnheiten direkt im Alltag um.

Das stärkt Motivation, Eigenverantwortung und das Bewusstsein für die eigene Gesundheit – mit spürbarem Effekt auf Energie und Leistungsfähigkeit.

Individuelle Lösungen für Ihr Unternehmen

Gesunde Mitarbeitende sind die Basis für ein leistungsfähiges Unternehmen

Jedes Unternehmen ist unterschiedlich – deshalb werden alle Programme individuell auf Ihre Bedürfnisse, Ihre Mitarbeitenden und Ihre Arbeitsabläufe abgestimmt.
Ob einzelner Gesundheitstag oder mehrtägiges Programm: Gemeinsam entwickeln wir ein Konzept, das optimal zu Ihrem Unternehmen passt.

Ihr Nutzen auf einen Blick:

- motivierte und leistungsfähigere Mitarbeitende
- mehr Energie und Konzentration im Arbeitsalltag
- weniger krankheitsbedingte Ausfälle durch einen gesünderen Lebensstil
- mehr Bewusstsein für Gesundheit im Team
- praktische Umsetzung statt reiner Theorie
- nachhaltige Veränderungen im Verhalten

Mögliche Themenbereiche

- Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag
- Energie & Konzentration durch Ernährung
- Heißhunger verstehen und vermeiden
- Meal-Prep & schnelle, gesunde Mahlzeiten
- Ernährung bei Stress und wenig Zeit
- Gesunde Routinen nachhaltig etablieren

Lassen Sie uns unverbindlich sprechen.
Gerne bespreche ich mit Ihnen, wie ein passendes Gesundheitsprogramm für Ihr Unternehmen aussehen kann.
Kontaktieren Sie mich für ein kostenloses Erstgespräch:

✉️ info@nw-ernaehrung.de
🌐 www.nw-ernaehrung.de/unternehmen

NW Ernährung | Natalie Wiedenmann
Betriebliches Gesundheitsmanagement für Ihr Unternehmen