formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

18. November 2027, 09.00–17.00 Uhr

Voller Energie durch den Arbeitstag – Bewusst essen im Berufsalltag

Fühlst du dich während des Arbeitstages manchmal müde oder unkonzentriert? Fragst du dich, wie du dich auch an langen und stressigen Tagen ausgewogen ernähren und deine Energie besser erhalten kannst?

In diesem Kurs lernst du, Zuckerfallen zu erkennen, deine Ernährung bewusst zu gestalten und mit einfachen Meal-Prep-Ideen mehr Energie, Konzentration und Wohlbefinden in deinen Arbeitsalltag zu bringen.

Ziele
Ich…
- ➔ kenne die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Energie und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.
- ➔ erkenne Zuckerfallen und wähle geeignete Alternativen für meinen Arbeitsalltag.
- ➔ verstehe die Mechanismen von Stressessen und entwickle alternative Strategien.
- ➔ kenne die Bedeutung einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr für meine Konzentrationsfähigkeit.
- ➔ entwickle individuelle Meal-Prep-Pläne und Routinen für eine ausgewogene Ernährung im Berufsalltag.

Inhalt
Der Kurs kombiniert Theorieimpulse, Gruppenarbeiten und Selbstreflexion mit praktischen Übungen. Gemeinsam bereitet ihr einen einfachen, alltagstauglichen Snack zu und entwickelt praxisnahe Strategien für eine gesunde Ernährung im Berufsalltag.

- Grundlagen der Energiebereitstellung: komplexe Kohlenhydrate, Proteine und gesunde Fette für kontinuierliche Energie
- Hydration als Arbeitsressource (1,5–2 Liter Wasser täglich für die Konzentrationsfähigkeit)
- Bewusste Pausen und zeitsparende Meal-Prep-Rezepte (Overnight Oats, Gemüseboxen, proteinreiche Snacks)
- Zuckerfallen in Fertigprodukten und Automaten-Snacks erkennen und gesunde Alternativen wie Nüsse, Obst und Gemüsesticks wählen
- Stressessen verstehen: persönliche Trigger erkennen und alternative Bewältigungsstrategien wie Atemübungen und achtsames Essen kennenlernen
- Brain-Food: wichtige Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine, Antioxidantien und komplexe Kohlenhydrate (fetter Fisch, Nüsse, Beeren, Vollkornprodukte)
- Eigenen 3-Tages-Meal-Prep-Plan und individuellen Wochenplan für das eigene Arbeitsmodell erstellen

Kursleitung
Nadine Heer, dipl. Betriebswirtschafterin HF, Coach Kaizen, integrative Ernährungsexpertin, SVEB1 Kursleiterin

Kursort
Enaip Internationaler Bund, Luzernerstrasse 131, 6014 Luzern

Adressatenkreis
Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die ihre Ernährung im Berufsalltag bewusster gestalten möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten
Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:
- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurstage / Jahr, der gleiche Kurs darf innerhalb von drei Jahren nur einmal besucht werden.
- SwissPersona: bis zu CHF 1'000 / Jahr
- SCIV: bis zu CHF 450.- / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Für Nicht-Mitglieder
CHF 590.— (inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

An- und Abmeldung
Anmeldung: Melden Sie sich zur Gewährleistung der Planung frühzeitig an, idealerweise bis zur Abmeldefrist**.** Ansonsten sind Anmeldungen möglich, solange das Anmeldeformular auf unserer Webseite geöffnet ist.
Abmeldung (ohne Kostenfolgen, danach wird der Kurs verrechnet): Bis spätestens am **14. Oktober 2027** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.