



**ETKİN TOPLANTI YÖNETİMİ
EĞİTİMİ**

1 GÜN



Digital Vizyon
Akademi

www.digitalvizyon.net



Eğitim Hakkında

İş Yaşamında Sağlıklı Beslenme Eğitimi, yoğun iş temposu içinde sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmek ve bu alışkanlıkların devamını isteyen profesyoneller için tasarlanmıştır. Modern alışma hayatı, bireyleri sürekli hareket halinde tutar ve sıklıkla beslenme düzenini ikinci plana atar. Bu eğitim, katılımcılara sağlıklı beslenmenin temellerini, iş yerinde uygulanabilir beslenme stratejilerini ve yeme alışkanlıklarını nasıl yönetebileceklerini oğretmeyi amaçlamaktadır.

Günümüz iş dünyasında, sağlıklı beslenme sadece bireysel bir tercih değildir. Aynı zamanda profesyonel verimlilik ve genel iş performansı üzerinde doğrudan etkiye sahip bir faktördür. İş performansını maksimize etmek ve enerji seviyelerini sürdürmek için doğru beslenme alışkanlıkları kritik önem taşımaktadır. Bu program, katılımcıların gıda seçimlerini bilinçli bir şekilde yapmalarını, oğn planlamalarını etkin bir şekilde yönetmelerini ve gün içerisinde enerjilerini yüksek tutmalarını sağlayacak bilgiler sunar.

Eğitim, sağlıklı beslenmenin temellerini anlatmaktadır. Bunun yanı sıra, beslenmeyle ilgili yaygın mitleri rtme, etiket okuma teknikleri, akıllı atıştırmalık seçimleri, ve iş yerinde sağlıklı yemek seçenekleri sunma gibi konulara da değinecektir. Ayrıca, stres altında sağlıklı beslenme yöntemleri ve iş seyahatleri sırasında sağlıklı kalmak için ipuçları gibi özel durumlar için stratejiler de katılımcılara aktarılacaktır.

Katılımcılar, İş Yaşamında Sağlıklı Beslenme Eğitimi sonunda iş yaşamının yoğunluğu içinde dahi nasıl sağlıklı beslenebileceklerini renecektir. Ayrıca, bu alışkanlıkları nasıl devam ettireceklerini renmiş olacaklar. Bu beceriler, iş hayatında daha enerjik olmayı sağlar. Bunun yanı sıra uzun vadede sağlık yararlarına da katkıda bulunacaktır.



Neler Öğreneceksiniz

- Sağlıklı beslenmenin temelleri ve iş yaşamına entegrasyonu.
- Öğün planlama ve hazırlama teknikleri.
- Etiket okuma ve gıda içeriklerini anlama.
- İş yerinde sağlıklı atıştırmalık ve yemek seçenekleri.
- Stres altında sağlıklı beslenme stratejileri.
- İş seyahatleri ve dışarıda yemek yeme durumlarında sağlıklı seçimler yapma.
- Beslenme mitleri ve gerçekler.
- Vücut enerjisini ve zihinsel odaklanmayı artırma yöntemleri.

Kimler Katılmalı

- Yoğun iş temposunda sağlıklı beslenmeyi öğrenmek ve uygulamak isteyen profesyoneller.
- İK ve sağlık ve güvenlik departmanlarından sorumlu yöneticiler.
- Şirket sağlık ve wellness programlarından sorumlu kişiler.
- Sağlık bilincine sahip bireyler ve sağlıklı yaşam koçları.

Eğitim İçeriği

1 Gün

- Açılış ve katılımcılarla tanışma.
- Sağlıklı beslenmenin temelleri ve iş yaşamına entegrasyonu.
- Öğün planlama ve hazırlama teknikleri.
- İş yerinde sağlıklı atıştırmalık ve yemek seçenekleri.
- Stres altında sağlıklı beslenme stratejileri ve iş seyahatlerinde sağlıklı kalmak.
- Beslenme mitleri ve gerçekler, vücut enerjisini ve zihinsel odaklanmayı artırma yöntemleri.

Kapanış:

- Eğitimin özeti ve katılımcı geri bildirimleri.

Bu program, iş yaşamında sağlıklı beslenme pratiğini geliştirmek ve sürdürmek isteyen her düzeyden profesyonel için değerli bilgiler sunmaktadır. Katılımcılar, bu eğitimle sağlıklı beslenme alışkanlıklarını iş ve kişisel yaşamlarına entegre etme konusunda donanımlı hale geleceklerdir.