

Veranstaltung

„gesunde Zwischenverpflegung am Arbeitsplatz“

-> ein praktisch orientierter Vortrag

1. Zu den Referentinnen

Fiona Lanfranconi

Ich führe seit 2010 eine Praxis als Ernährungsberaterin in der Stadt Luzern. Meine Tätigkeit umfasst die klassische Ernährungsberatung in Form von individuellen Beratungsgesprächen, als Informationsgespräch über ein speziell gewünschtes Thema oder als Vortrag für Gruppen. Im Vordergrund stehen für mich immer die individuellen Bedürfnisse des Kunden.

2020 - 2023

in Vorbereitung für die Höhere Fachprüfung «Naturheilpraktikerin TEN mit eidg. Diplom»
div. Institute (oda-am.ch / nhk.ch / paramed.ch)

2015 - 2016

Zertifikat Craniosacral-Therapie
Paramed - Zentrum für Komplementärmedizin AG, Baar

2010 - 2014

Diplom Naturheilpraktikerin
Paramed - Zentrum für Komplementärmedizin AG, Baar

2007 - 2009

Diplom ganzheitliche Ernährungsberatung
Samuel Hahnemann Schule, Aarau

2005 - 2008

medizinische Grundlagenausbildung (640 Stunden)
Samuel Hahnemann Schule, Aarau



Silvia Schmidt

Ich führe seit 2013 eine Praxis für Ernährungs-Psychologische Beratung. Meine Tätigkeit umfasst einerseits die klassische Ernährungsberatung andererseits begleite ich meine Klient*innen auch bei psychologischen Aspekten mit Bezug zum Essen. Schulungen und Vorträge gehören genauso zu meinem Repertoire. Bei all meinen Aktivitäten steht für mich der Mensch mit seinen Bedürfnissen im Zentrum.

2020

Diplom zur Hypnose-Therapeutin HTAS
Tom Sigrist Hypnose-Therapie & Ausbildung, 8057 Zürich

2013 - 2018

Diplom zur Ernährungs-Psychologischen Beraterin IKP
IKP Institut für körperzentrierte Psychotherapie, 8004 Zürich

2011 - 2013

Studium als Ernährungsberaterin SGD
Studiengemeinschaft Darmstadt, Deutschland

2000 - 2010

Diverse kleinere Weiterbildungen zu den Themen:
NLP Changer, Moderation, Change Agent, Persönlichkeit und Führung, Business Process Reengineering

1995 - 1998

Eidgenössisches Diplom als Betriebsökonomin FH
Fachhochschule für Wirtschaft, Luzern



2. Umfang der Dienstleistungen

Es wird eine Gruppe von 25 Personen gebildet. Die Veranstaltungen finden in Ihren Räumlichkeiten statt inkl. gemeinsamem Zubereiten eines Znünis/Zvieris.

Teil 1

Vortrag zum Thema Ernährung mit Schwerpunkt Zwischenverpflegung am Arbeitsplatz

Dauer ca. 60 min.

- allgemeines Grundwissen zur Ernährung (was ist in unserem Essen enthalten und wozu braucht es unser Körper)
- Leistungskurve und Mahlzeitenverteilung, auch im Homeoffice (wie beeinflusst unser Essen die tägliche Leistungsfähigkeit)
- Spezialthema „Zwischenverpflegungen“ praxisorientiert
- Fragerunde

Teil 2

Praktisches Zubereiten und Erleben

Dauer ca. 60min.

- Zubereiten einer Zwischenverpflegung in 5 Teams zu je 4-5 Personen
- Gegenseitige Degustation der Zwischenverpflegungen
- Fragerunde

Schriftlich abgegeben werden:

- Vortragsfolien als Handout
- Ideen für Zwischenverpflegungen
- Rezeptideen und Linkliste
- Brainfood, Ernährung am Arbeitsplatz
- div. zusätzliche Informationen zum Thema «gesunde nachhaltige Ernährung»

Gesamtdauer der einzelnen Veranstaltung ca. **2,5 Stunden** (je nach Anzahl Fragen).

Die Referentinnen kommen jeweils 1 Stunde vor Veranstaltung vor Ort zum Aufbauen und Vorbereiten.

Technische Utensilien welche mir nach Möglichkeit vor Ort zur Verfügung stehen sollten:

- Beamer für Präsentation
- Wandtafel, Whiteboard o.ä. an der/dem wir Bilder/Plakate anbringen können
- Tisch zum Auflegen von diversen Informationsmaterialien
- Einfach eingerichtete Kaffee-Küche für die Zubereitung der Zwischenverpflegungen

3. Kosten

Gesamtkosten der Veranstaltung **CHF 1'350.00**

- Vortrag inkl. praktischer Teil (Präsenz von 3 - 3,5 Stunden)
- Vorbereitungszeit (1,5 Stunden)
- Erstellen und drucken der schriftlich abgegebenen Dokumente
- Einkauf der benötigten Lebensmittel und Zubereitungsutensilien

Es sind zwei Referentinnen anwesend.

Wir unterliegen nicht der MWST-Pflicht.

Zahlungsbedingungen

50 % bei Auftragserteilung

50 % nach Abschluss der 3. (letzten) Veranstaltung

Weitere Angaben:

Der Termin für die Veranstaltung wird noch festgelegt.

Wir erstellen Ihnen ein Einladungsschreiben für Ihre Mitarbeitenden, in welchem wir diesen Kurs vorstellen.