

Weiterbildung

NR. 11/17 – STRESS UND ERNÄHRUNG ALS HILFE

Kursleitung	Noemi Koch, freischaffende Kursleiterin für Ernährung
Datum	Dienstag 14. November 2017
Zeit	13:30 – 17:30 Uhr
Ort	IBBK, Solistrasse 74, 8180 Bülach (2. Stock)
Zielpublikum	Betriebsleitende, SozialpädagogInnen, Berufsbildende
Kursinhalt	<p>Stress ist allen Menschen bekannt. Und jeder hat seine Bewältigungsstrategie. Aber was löst den Stress aus?</p> <p>Bevor wir zur Lebensmittelauswahl bei Stress gehen, möchte ich mit Ihnen die Auswirkungen der Stressreaktionen auf den Körper und auf das Lernen beleuchten. Bekannt ist, dass jeder anders mit Stress umgeht: die Einen essen gar nichts mehr und die Anderen greifen zu hochkalorischen Lebensmitteln. Was ist nun besser? Was aber braucht der Körper und vor allem das Gehirn in diesen Situationen?</p>
Kursziele	<p>Sie erkennen Ihre Muster in angespannten Situationen und können ganz bewusst die Ernährung so planen, damit Ihr Körper alle Nährstoffe erhält. Und natürlich können Sie Ihr Wissen an Ihre Mitarbeitenden / Lernenden weiter geben 😊.</p>
Anmeldefrist	31. Oktober 2017
Anmeldung bei	<p>Geschäftsstelle axisBildung Tel. 044 440 33 55 / axis@axisbildung.ch Es erfolgt eine Anmeldebestätigung.</p>
Bemerkung	Dieser Kurs findet ab 6, maximal mit 20 Teilnehmenden statt.
Kursbestätigung	Alle Teilnehmenden erhalten eine Kursbestätigung.