



"Von (Ernährungs-)mythen und verzerrter Wahrnehmung"

Seminar-Nr.	2024 B081 CS
Termin	05.09.2024 bis 07.09.2024
Uhrzeiten	Beginn 14:00 Uhr Ende 13:00 Uhr
Partnerorganisation	GdS
Tagungsstätte	Penta Hotel Kassel Bertha-von-Suttner-Str. 15 34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe Tel. +49 561 93390
Seminarleitung	N. N.
Dozent:innen	Anja Jung Oecotrophologin Antje Matull Coaching Beratung Training

Kompetenzorientierte Lernziele

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

**Mögliche
Pausenzeiten**

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Inhalte

Donnerstag, 5. September 2024

- 14:00 bis 14:45 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Seminarleitung
- 14:45 bis 15:30 Uhr **Mythen**
- Definition „Mytos“ und Übertragung auf die aktuelle Zeit
- Vortrag
- 15:30 bis 16:00 Uhr **Kaffeepause**
- 16:00 bis 17:30 Uhr **Ernährungsmythen und ihre Aufklärung:**
- Wo kommen sie her
 - Was sagen sie und
 - Was ist an ihnen dran?
- Gruppenarbeit und Diskussion
- Ab 18:00 Uhr **Abendessen im Hotel**

Freitag, 6. September 2024

- 08:30 bis 10:00 Uhr **Ernährungstrends auf dem Prüfstand**
- wo kommen sie her und wer stellt sie auf?
 - was kursiert und was haben sie mit mir zu tun?
- Vortrag und Diskussion
- 10:00 bis 10:30 Uhr **Kaffeepause**
- 10:30 bis 12:00 Uhr **Produktwerbung für Lebensmittel:**
- Wer wird angesprochen?
 - Was wird suggeriert?
 - Worauf sollte geachtet werden?
 - Hilft mir der Nutriscore?
- 12:00 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**

- 13:30 bis 15:00 Uhr **"Verzerrte Wahrnehmung im Alter: Psychologische Aspekte und unbewusste Denkmuster"**
Psychologische Aspekte der Wahrnehmungsveränderung im Alter
- Einführung in die psychologischen Aspekte von Wahrnehmungsveränderungen
 - Einfluss von Lebenserfahrung, Persönlichkeit und Kultur auf die Wahrnehmung
 - Diskussion über individuelle Erfahrungen und Beobachtungen der Teilnehmer
- Vortrag und Diskussion
- 15:00 bis 15:15 Uhr **Kaffeepause**
- 15:15 bis 16:15 Uhr **Unbewusste Denkmuster im Alter**
- Erkundung der Rolle unbewusster Denkmuster in der verzerrten Wahrnehmung,
 - Praktische Beispiele und Fallstudien zur Veranschaulichung,
 - Gruppenaktivitäten zur Identifikation und Reflexion eigener unbewusster Denkmuster
- Gruppenarbeit und Diskussion
- 16:30 Uhr **Auf den Spuren der Brüder Grimm - Stadtrundgang**
- Ab 19:00 Uhr **Abendessen im Hotel**

Samstag, 7. September 2024

- 08:30 bis 10:00 Uhr **Anpassung und Umgang mit unbewussten Denkmustern**
- Strategien zur Anpassung an veränderte Denkmuster im Alter
 - Ressourcenaktivierung und Förderung der mentalen Flexibilität
- Gruppenarbeit und Diskussion
- 10:00 bis 10:30 Uhr **Kaffeepause**
- 10:30 bis 12:30 Uhr **Bewährte Methoden im Umgang mit unbewussten Denkmustern**
Gruppendiskussion
- 12:30 bis 13:00 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**

Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)

Abschließendes Mittagessen