

Highlights

Björn Freitag

„Das Salz in der Suppe – Live Cooking für den gesunden Büroalltag“

Eine Suppe mit zu wenig Salz schmeckt fade. Man muss nur ein wenig dazu geben, um sie schmackhaft zu machen. Eine kleine Zutat wirkt Wunder. Auch im Unternehmen sind es nicht nur die neuen Produkte, die neuen Prozesse oder ausgefallene Marketingstrategien, sondern auch hier sind es oft die "kleinen Zutaten", die die tägliche Arbeit positiv beeinflussen. Als Office-Manager/-in gilt es die Zutaten gut zu kennen und zu verarbeiten, den Kochlöffel schwingen zu können und die Suppe nicht anbrennen zu lassen. Björn Freitag, Sterne- und Fernsehkoch, Unternehmer und Autor verwöhnt Sie live in einer Kochshow mit gesunden Gedanken und gesunder Kost für das Office.

Jasser Mahan

„Selbstgemacht: Ihr Rezept für gesunden Schlaf“

Schlaf ist die Werkstatt für Körper und Gehirn. Nur schlafen die meisten Menschen heutzutage nicht genug oder schlecht. Das steigert die Stress- und Krankheitsanfälligkeit und trübt das Lebensgefühl. Aber was ist guter Schlaf? Wie gelingt er? Und welche Rolle spielen Schlafzyklen und Biorhythmus? Werden Sie zum Schlafexperten: Denken Sie Schlaf in Phasen, richten Sie ein Schlafkonto im Kopf ein und reaktivieren Sie das Nickerchen. Machen Sie aus Tipps und Tricks ihr persönliches Schlafrezept und legen sofort los!

Datum:

Donnerstag, 14.05.2020
09:00 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Lenkwerk Bielefeld
Am Stadtholz 24
33609 Bielefeld

Teilnahmeentgelt:

450,00 € (umsatzsteuerfrei nach
§ 4 Nr. 21 a bzw. § 4 Nr. 22 a UStG)
inkl. Mittagsimbiss und Tagungsgetränke,
max. 200 Teilnehmer/-innen

Anmeldung:

www.ihk-akademie.de/rezeptbuch



Wissen. Können. Handeln. www.ihk-akademie.de

Informationen:



Annette Pieper

Tel. 0521 554-246
annette.pieper@ihk-akademie.de



Annemarie Teichgräber

Tel. 0521 554-125
annemarie.teichgraeber@ihk-akademie.de

Bitte beachten Sie, dass auf der Veranstaltung fotografiert und gefilmt wird. Mit Ihrer Teilnahme an der Veranstaltung willigen Sie ein, dass gegebenenfalls Foto- und Filmaufnahmen von Ihnen zur Veröffentlichung (Print, Online, Soziale Netzwerke, etc.) genutzt werden.

Änderungen vorbehalten. Es gelten die Allgemeinen Teilnahmebedingungen der IHK-Akademie Ostwestfalen GmbH.



Programm

Kochen kann Leidenschaft sein, Kochen kann „Pflicht“ sein, Kochen motiviert Spitzenköche und Laien zu schmackhaften „Höchstleistungen“- für Alles ist das Kochbuch eine gute Basis. Für Höchstleistungen im Büro bedarf es unterschiedlicher Rezepte und Zutaten. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen in die Vielfalt der Möglichkeiten rund um Ihr Daily Business einsteigen.

Es gibt Tipps und Tricks für Ihre schnellebige, täglich geforderte Wendigkeit, für den Umgang mit ungeliebten Anrufen, für Schlüsselkompetenzen im digitalen Wandel und für die Gestaltung zeitgemäßer Events. Unsere Workshops laden Sie ein, Neues auszuprobieren.

Sternekoch Björn Freitag und Schlaftrainer Jasser Mahan entführen Sie in eine Welt der Köstlichkeiten für Kopf und Seele und zeigen Ihnen was Kochen, Arbeitsweise und gesunder Schlaf gemeinsam haben. Der bewährte „Ostwestfälische Marktplatz“ lädt zu Gesprächen mit interessanten Geschäftspartnern ein, die Ihnen beim Kochen zur Hand gehen.

**Guten Appetit!
Wir freuen uns – seien Sie unser Gast.**

Highlights



Björn Freitag

Sterne- und Fernsehkoch, Unternehmer, Autor, Mannschaftskoch vom FC Schalke 04 und Moderator im WDR und ZDF.



Jasser Mahan

Psychologe, Coach, Trainer und Schlafforscher mit internationaler Expertise.

Moderation



Patrick Linke

Sprecher, Moderator, Voice-Over, Off-Sprecher und Synchronsprecher.

Der Tag

09:00 Uhr Empfang

09:30 Uhr Begrüßung – Thomas Niefhoff, Geschäftsführer IHK Ostwestfalen zu Bielefeld

09:45 Uhr Björn Freitag – „Das Salz in der Suppe – Live Cooking für den gesunden Büroalltag“

11:00 Uhr Workshop Runde 1

12:45 Uhr Lunch mit Marktplatz

13:45 Uhr Workshop Runde 2

15:30 Uhr Kaffeepause

16:00 Uhr Jasser Mahan – „Selbstgemacht: Ihr Rezept für gesunden Schlaf“

17:00 Uhr Ausklang mit Prosecco

Workshops

Sie haben die Möglichkeit an zwei von vier Workshops teilzunehmen.



Frauke Reckord
**Haltung statt Handbuch –
Rezepte für Empathie und
Diplomatie**



Kim Lisa Dallügge
**Events neu gedacht –
Trendrezepte**



Herbert Abben
**Grobe Vertriebler aussieben –
Rezepte für's Feine**



Enisa Romanic
**Digitales Assistenzbüro –
Rezepte für die Zukunft**

Marktplatz

Kommen Sie in den Dialog mit interessanten ostwestfälischen Unternehmen, die spannende Partner für Ihre tägliche Arbeit sein können.

Lassen Sie sich von individuellen und hochwertigen Give-Aways überraschen und nutzen Sie die Chance für Ihr **persönliches Foto** mit Björn Freitag!

