



### Termine:

#### Modul 1:

8. Februar 2008, 14 – 21 Uhr

9. Februar 2008, 9 – 17 Uhr

#### Modul 2:

29. Februar 2008, 14 – 21 Uhr

1. März 2008, 9 – 17 Uhr

### Ort:

gutessen consulting,  
Schönbrunnerstraße 59 – 61/3. Stock/Top 13, 1050 Wien  
(U 4 Pilgramgasse)

### Teilnahmegebühr

(inkl. Unterlagen, Checklisten, Kostproben):

€ 420,-- zzgl. 20 % Ust.

### Anmeldung

bis 15. Jänner 2008, beschränkte TeilnehmerInnenzahl

Information und Anmeldung: [office@gutessen.at](mailto:office@gutessen.at) oder 0664/1508432

Informationen zum Lehrgang finden Sie auch auf: [www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Foto Titelseite: BMLFUW/Newman



## Food Literacy – Lehrgang

### Sie lernen, wie Sie Ihre Seminare auf fruchtbare Weise bereichern, indem Sie Essen zum Thema machen!

Beim Thema „Essen“ können alle mitreden. Daher eignet es sich besonders gut, um in Gruppen und Trainingssituationen ein angenehmes, positives Klima zu schaffen – gerade wenn einander fremde Menschen aus verschiedenen sozialen Schichten, Kulturkreisen und Altersgruppen aufeinander treffen. Gleichzeitig wissen viele Menschen nicht, wie sie sich im Alltag gut ernähren können und wie wichtig das für ihr Selbstwertgefühl, die persönliche Ausstrahlung und ihre berufliche Leistungsfähigkeit ist. Der Lehrgang Food Literacy verschränkt diese beiden Perspektiven: Sie lernen, wie Sie Ihre Kurse und Trainings auf fruchtbare Weise bereichern, indem Sie „Essen“ als Thema und Tool einsetzen.

## Zielgruppe: Für wen lohnt sich der Lehrgang?

- TrainerInnen in der Erwachsenenbildung
- BeraterInnen im Sozial- und Gesundheitsbereich
- Interessierte, die ihr Wissen um Ernährung erweitern und weitergeben wollen
- SeminargestalterInnen, z.B. in der Personal- und Organisationsentwicklung

## Konkreter Nutzen für Sie als TrainerIn:

- Sie erweitern Ihr Fachwissen und Ihr Methodenrepertoire
- Sie lernen neue Tools für eine erfolgreiche Seminargestaltung
- Sie lernen ein neues Konzept kennen, das erstmals in Österreich präsentiert wird

## Konkreter Nutzen für die Trainings- und Beratungssituation:

- Essen ist ein aktuelles Thema, das viele interessiert und alle betrifft.
- Lernen mit Mehrwert – Ernährungswissen im Bewerbungstraining, im Computerkurs!
- Es bringt Motivation und nachhaltige Lernerfolge.
- Sie können damit Gruppenprozesse positiv gestalten: Essen wirkt gemeinschaftsbildend und fördert Toleranz gegenüber anderen.
- Es hilft beim Umgang mit sozialen und kulturellen Unterschieden.
- Jede/r TeilnehmerIn kann etwas beitragen.

## Trainerinnen:

Silvia Danninger, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Systemische Erlebnispädagogin, Trainerin für Polarity-Körperarbeit, seit 12 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig – u.a. WIFI NÖ, train the trainer, [www.ahapunkt.at](http://www.ahapunkt.at)

Mag. Rosemarie Zehetgruber, gutessen consulting, Ernährungswissenschaftlerin, Systemische Pädagogin, seit 13 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig – u.a. WIFI Wien, Pädak, PI, LLK, die umweltberatung, Buchautorin, [www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)

Dr. Sonja Schnögl, Kommunikationswissenschaftlerin und Pädagogin, langjährige Tätigkeit in den Bereichen Öffentlichkeitsarbeit, Journalismus und Erwachsenenbildung. Schwerpunkte: Esskultur, Ernährungsbildung, Nachhaltigkeit, Umweltschutz, [www.food-literacy.org](http://www.food-literacy.org)

## Inhalte des Lehrgangs

### Modul 1: Essen wirkt!

- Ernährung als horizontales Thema in der Erwachsenenbildung
- Die vielen Dimensionen der Ernährung
- Gesund essen: Was der Körper wirklich braucht
- Essen wirkt – auch im Kurs
- Zahlen und Daten, Medien und Experten – kritisch hinterfragen
- Selbstreflexion
- Ernährung selbstbestimmt gestalten
- Ernährung und Lebensgeschichte
- Essen und Gender

### Modul 2: Methoden und Tipps für den Trainingsalltag

- Ziele und Haltungen zeitgemäßer Ernährungsbildung
- Den persönlichen Methodenkoffer erweitern
- Wissenstransfer
- Checkliste Kursgestaltung
- Abgrenzung zu Ernährungsberatung
- Zielgruppenorientierte Schlussreflexion

## Ein paar ganz persönliche Zeilen von uns für Sie . . .

Essen ist wichtig, denn es wirkt sich gravierend aus: auf Mensch, Umwelt und Gesellschaft. Wer sich damit beschäftigt und lernt, gut für sich selbst zu sorgen, profitiert auf vielfache Weise. Unser Lehrgang bietet Ihnen die Möglichkeit, Erfahrungen zu machen, die zu Ihrem eigenen Wohlbefinden beitragen, und diese in Ihren Kursen weiterzugeben. Sie werden sehen: Essen wirkt! Wir freuen uns auf Sie!

*Silvia Danninger, Rosemarie Zehetgruber, Sonja Schnögl*