

Gesundes Arbeiten im Schichtdienst

Die Arbeit im Schichtdienst ist sehr anstrengend und anspruchsvoll. Der Körper muss sich immer wieder an neue Arbeitszeiten anpassen und der natürliche Biorhythmus kann sich nicht einstellen. Gesundes Arbeiten ist also nicht möglich?



Inhalte

Lernen Sie durch unseren Experten, wie Sie auch im Schichtdienst gesund arbeiten können. Vom Umgang mit Stress bis hin zu den Grundlagen einer gesunden Ernährung für die Arbeit im Schichtdienst. Sie werden merken: Auch hier ist gesundes Arbeiten möglich!

- Einführende und vertiefende Informationen zum Thema „Gesundheit im Schichtdienst“
- Entstehung und Auswirkungen von Stress - Wege aus dem Hamsterrad
- Erholung: Lernen Sie, wie Sie Entspannungstechniken sinnvoll einsetzen
- Grundlagen der gesunden Ernährung und Ernährungstipps für Schichtarbeiter
- Je nach Berufsfeld sind weitere Inhalte möglich, z.B. Ergonomie

Methodik:

- Interaktiver Vortrag mit viel Raum für Diskussionen

Angebot

- Vortrag
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt

Dozent

Ausgewählter Dozent Institut caterva

Organisation

Dauer: 60-90 Minuten
Vom Betrieb zu stellen: Raum, Stühle und Beamer

